

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



**ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО
В ЦИФРОВУ ЕРУ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР**

До 25-річчя Національного
університету «Одеська юридична академія»
та 175-річчя Одеської школи права

III МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

24 червня 2022 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

III МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

*(до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична
академія» та 175-річчя Одеської школи права)*

24 червня 2022 року

Одеса 2022

УДК 159.923+(007:004.738.5)(063)

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – Лефтеров. В.О., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Члени редколегії:

Бедан В.Б. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ковальчук В.В. – доктор фізико-математичних наук, професор, професор кафедри інформаційних технологій Одеського державного екологічного університету;

Короход Я.Д. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Курова А.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Крюкова М.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лазор К.П. – кандидат політичних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Максименко Ю.Б. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського;

Самара О.Є. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Тат'янчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Тімченко О.В. – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України;

Третякова Т.М. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Форманюк Ю.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Цільмак О.М. – доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Матеріали представлені в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст.

Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Текст] : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. – 304 с. - Режим доступу : <https://doi.org/10.32837/11300.17987>

УДК 159.923+(007:004.738.5)(063)

*Alekseenko Iryna, Doctor of political sciences, professor
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine*

FEATURES OF THE STATE REPRODUCTION POLICY
PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SOCIETY IN CRISIS SITUATIONS

The health of the nation is the key to the future sustainable development of society. Understanding this determines the social significance of public health as an unconditional value that determines the ability to reproduce the social system and its effective functioning. At present, the problem of the health of the nation is one of the priority tasks for the development of each state. The strategic nature of this task lies in the fact that it covers such vital areas of social life as ecology, demography, life expectancy and quality, the spiritual and moral state of society, the availability of medical care, etc. It is the normal functioning of these areas that determines the public health of the country. However, despite the implementation of a number of state programs aimed at improving the health of the population, it remains obvious that the situation in the domestic healthcare system leaves much to be desired. This is due to repeated attempts to modernize this system, which did not lead to the desired result. As a result of the ineffectiveness of health care reforms, public health indicators in Ukraine are extremely low, indicating serious problems in this area. Currently, the deterioration of public health is a factor that threatens the security of the country.

Problems with public health in Ukraine are caused not only by ill-conceived reforms in the healthcare system, but also by the crisis state of society itself. It is known that public health only partially depends on the health care system and the level of its financing, but is mainly determined by a number of social factors: economic, military-political, spiritual. The war provoked a systemic crisis that affected almost all spheres of Ukrainian society. This had a negative impact on the public health of the country. Awareness of this provides a basis for political and legal reflection of the problems associated with the risks and specifics of the reproduction of public health in the context of ensuring the national security of Ukraine.

In modern conditions, the problem of ensuring the national security of the state

is of particular relevance. Modern challenges and threats faced by Ukraine require the mobilization of all resources, the most important of which is a person. The practice of developed countries shows that it is the health of people that is the basis of the socio-economic success and competitiveness of the state. At the same time, it is important that the concept of “health” is not limited solely to the physiological indicators of the functioning of the human body, it also includes socio-cultural characteristics, expressed in value-ideological, spiritual and moral attitudes, socio-professional and other qualities of the individual. Understanding the socio-cultural nature of the health of the individual and society provides grounds for the political and legal study of the problem of public health in Ukraine as a significant element of the national security system of the state.

In the space of scientific discourse, the problem of public health is studied from the standpoint of a managerial approach, within which the effectiveness of public health management of the state is studied, and international experience in organizing healthcare is analyzed. In the context of these issues, aspects of information and communication management of the effectiveness of medical care and the implementation of preventive medicine are considered (S. Averin, I. Bogdanov, K. Volkov, M. Korolenko, S. Panasenko, M. Teslenko et al.).

Another group of researchers notes the social nature of health, bringing it from the field of exclusively medical competence to a broad sphere of social activity, covering the economic, political, and spiritual structures of society. A number of scientists rely on a synergistic approach, believing that a healthy system is resilient to maintain a favorable mode of functioning, and this makes it possible to link the concept of “sustainability” with the concept of “health”.

The process of reproduction of public health in a modern state, including Ukraine, is influenced by socio-economic conditions associated with the functioning of institutions responsible for financing, staffing the health care system, the state of the country's pharmaceutical market, and demographic processes in society. An analysis of the state of these social institutions, which are the basis of public health, indicates their insufficiently effective functioning, which is a consequence of the protracted crisis in the

socio-economic sphere [3, p.79].

The imbalance in the activities of institutions designed to be responsible for the health of the country's population is a threat to the national security of the state. Serious risks to the national security of the state are associated with the demographic problems of society, namely: a decrease in the population due to an increase in morbidity, the spread of chronic diseases and a high mortality rate, and the lack of an effective system for detecting incurable diseases in the early stages. Solving issues related to the necessary amount of funding for the health care system, with an increase in the level of professionalism, responsibility of doctors and medical management, with state regulation and control of the pharmaceutical market in the country, with the creation of a clear system of public health indicators that take into account regional specifics, can stop negative trends in the state public health in the country. In the context of modern threats to the national security of Ukraine, public health is an essential part of social capital and a resource for creating an efficient and competitive economy. The process of reproduction of public health has a socio-cultural specificity, expressed in the peculiarities of the Ukrainian mentality, values that determine the relationship between man and nature, man and society, man and the state [4, p.39].

In the Ukrainian mentality, the attitude to health as a value is conditioned by the Christian ideology, according to which the spiritual principle in a person dominates over the corporeal one. Because of this, human health is primarily the state of his spirit. It is the spiritual health of the individual that determines the relationship of a person to his body, nature, and other people.

The formation of ideas about the value of health is the task of state policy aimed at including in the process of socialization of the individual not only the declared norms, values of a healthy lifestyle, but also certain models and patterns of behavior that contribute to strengthening the health of the younger generation. Taking into account mental peculiarities in the state policy in the field of institutionalization of the value of health in society will allow to form a culture of health in modern society, which will become a tool for harmonizing the biological and social in a person and the basis for the successful development of the state [1, p. 93].

The sociocultural specificity of public health is also determined by the sociocultural features of the institutionalization of the healthcare sector. Traditionally, the main principles of the functioning of institutions responsible for the health of citizens were the principles of state support, the quality of medical services and their accessibility, solidarity, justice, and humanism. In connection with the development of market relations in the country, as well as the crisis state of the domestic economy, the social function of the state is significantly reduced, and the responsibility for health is imputed exclusively to the person himself. This entails risks to the national security of the state, as the contradictions between the national model of the institutionalization of public health, which has been formed over a long historical period, and modern trends in the field of public administration of institutions responsible for the process of public health reproduction are intensifying [2, p. 55].

Thus, modern state policy in the field of maintaining public health is focused mainly on quantitative indicators, expanding the scope of paid medical services, and minimizing health care costs. The absence of a state ideology that promotes a healthy lifestyle, aimed at fostering a culture of youth health, makes it difficult to form an effective system of reproduction and strengthening public health.

Literature:

- 1 Key competencies : A Developing concept in general compulsory education. EURYDICE : The Information Network on Education in Europe, 2002. 224 p. 217.
- 2 Kovaleva, T.N. Ecological Safety and Hazards to Public Health: the Search for Balance within the «Human–Biosphere» System / T. N. Kovaleva, L. L. Shtofer, S. Yu. Stukalov, L. A. Spektor, I. V. Chernov // *Ekoloji*. – 2019. – Vol. 28(107). – P. 43 – 57.
- 3 Pérez M. A., Luquis R. R. Cultural Competence in Health Education and Health Promotion, 2nd editio. L. : Jossey-Bass, 2013. 368 p. 218.
- 4 Ruchen D. S. Key competencies for a successful life and a wellfunctioning society. Berlin : Hogrefe & Huber Publishers, 2003. 206 p.

Астахов В.М., доктор медичних наук, професор, професор кафедри акушерства та гінекології Донецького національного медичного університету МОЗ України

Бацилєва О. В., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

Пузь І. В., кандидат психологічних наук, доцент, науковий співробітник лабораторії психології репродуктивної сфери, пренатальної та перинатальної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України

МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВАГІТНИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність. Війна в Україні, яка триває вже протягом трьох місяців, негативно позначається не тільки на загальному благополуччі нашої держави та якості життя його громадян, але й на функціонуванні більшості українських родин. Теперішня ситуація виступає серйозним психотравмуючим чинником, наслідками дії якого є розвиток посттравматичних стресових розладів серед різних груп населення, що призводить до появи нових та загострення цілої низки існуючих проблем зі здоров'ям як на соматичному, так і на психічному рівнях. Так, наприклад, в акушерсько-гінекологічній практиці сьогодні спостерігається збільшена кількість випадків різного роду ускладнень у жінок під час вагітності, які створюють реальну загрозу не тільки для здоров'я та життя майбутньої матері, але й майбутньої дитини, що, у свою чергу, може виступати додатковим стресогенним чинником. Відомо, що тривале перебування вагітної жінки у стресовій ситуації може призводити до репродуктивних втрат, передчасних пологів, порушення внутрішньоутробного розвитку плоду, народження дітей з низькою оцінкою по шкалі Апгар, психосоматичними та психопатологічними розладами. У ситуації впливу додаткових стресогенних чинників (втрата рідних, зміна місця проживання, переїзд в іншу країну, перебування у тимчасовій окупації тощо) збільшується ризик розвитку особистісних проблем, що, у свою

чергу, може виступати підґрунтям для виникнення порушень материнської сфери, коли, знаходячись на порозі материнства, жінки виявляються неготовими до прийняття відповідальності за життя власної дитини, до належного виконання материнських функцій та обов'язків. На жаль, вищезазначене є реальною загрозою для нормального перебігу вагітності та пологів, внутрішньоутробного розвитку майбутньої дитини, адаптації жінки до ситуації майбутнього материнства, фізичного та психічного стану новонародженого, а у перспективі – адекватному функціонуванні сім'ї та зниженню демографічного потенціалу держави. Саме тому особливої актуальності набувають питання, пов'язані з організацією та наданням комплексної медико-психологічної допомоги вагітним жінкам, з метою їх ефективної адаптації до якісно нової ситуації розвитку в несприятливих умовах життєдіяльності сьогодення.

Методологія дослідження. Було розроблено та впроваджено спеціальну комплексну програму медико-психологічного супроводу вагітних жінок в умовах воєнного стану. *Мета даної програми* полягає, перш за все, у стабілізації психоемоційного стану вагітних та формуванні готовності до материнства.

Основні результати. Під час планування роботи з вагітними слід враховувати той факт, що сама по собі ситуація вагітності може виступати причиною розвитку різного роду негативних переживань у жінок, природа яких обумовлена побоюваннями за стан власного здоров'я та ще ненародженої дитини, за пологи та післяпологовий період, за власну материнську компетентність тощо [1, 3]. Варто розуміти, що у ситуації невизначеності, психосоціального напруження та небезпеки ризик виникнення таких переживань значно збільшується. У зв'язку з цим під час роботи з вагітними важливо створити такі умови, які сприятимуть у подальшій можливості використання особистісних ресурсів у жінок, що зможе забезпечувати ефективне протистояння впливу різного роду стресогенних чинників, результатом чого має стати збереження не тільки власного фізичного та психічного здоров'я, але й благополуччя майбутньої дитини.

Ґрунтуючись на результатах багаторічного досвіду та враховуючи

особливості сьогодення, розроблена програма медико-психологічного супроводу, орієнтована не тільки на вагітних жінок, але й на внутрішньоутробний плід, що надає можливість створити нерозривний позитивний взаємозв'язок з майбутньою дитиною. Програма розрахована на три етапи, кожен із яких містить в собі 5 занять, які проводяться двічі на тиждень. Перший етап пов'язаний із формуванням і закріпленням позитивного ставлення до ситуації наявної вагітності та стабілізацією психоемоційного стану. Основною метою другого етапу є формування позитивного образу майбутньої дитини та майбутнього батьківства. Третій етап пов'язаний із формуванням батьківської компетентності, готовності до пологів та післяпологового періоду. Реалізація програми передбачена як в очному, так і в дистанційному форматах, що є особливо актуальним у сучасних умовах (відсутність або нестабільний зв'язок, територіальне переміщення тощо).

При розробці програми нами використовувався цілий *комплекс психологічних технологій*, зокрема психодіагностика, психологічне консультування, психологічної корекція та соціально-психологічна адаптація. Заняття програми передбачають використання низки методів і прийомів роботи. По-перше, це проведення індивідуальних та групових бесід, консультацій, у тому числі вебінарів, які спрямовані на встановлення довірливих, дружніх взаємостосунків, на з'ясування особливостей самосприйняття ситуації вагітності та ситуації майбутнього материнства, а також визначення проблем, з якими додатково стикнулася вагітна під час військових дій. По-друге, це тренінгові форми роботи, метою яких є формування необхідних вмінь та навичок. По-третє, це використання різноманітних психотерапевтичних та психокорекційних технік та прийомів (оволодіння навичками психічної саморегуляції, аутогенне тренування, тілесно-орієнтовна терапія, арт-терапія, психодрама), метою яких є зниження рівня психоемоційної напруги. Обов'язковою формою роботи виступає психодіагностика вагітних жінок, яка складається з трьох основних блоків методик, спрямованих на діагностику індивідуально-психологічних особливостей особистості жінки, особливостей її психоемоційної сфери, а також

її ставлення до ситуації вагітності, майбутньої дитини та материнства в цілому [2]. Слід зазначити, що саме завдяки отриманню результатів у ході психодіагностичного дослідження, можливим є визначення індивідуального підходу не тільки у плануванні, але й своєчасному корегуванні подальшого психологічного супроводу у кожному конкретному випадку.

Результативність програми оцінюється на підставі появи у вагітних низки новоутворень: стабілізація психоемоційного стану; закріплення позитивних почуттів, пов'язаних із майбутньою дитиною та майбутнім материнством; формування психологічної готовності до пологів та післяпологового періоду; підвищення відповідальності за власні дії та життя майбутньої дитини. Для оцінки ефективності програми також важливим є урахування показників клінічного перебігу вагітності, пологів, післяпологового періоду, стану внутрішньоутробного плода та новонародженого.

Висновки. Сучасний рівень організації та надання ефективної допомоги вагітним жінкам в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, що передбачає не тільки якісну високопрофесійну медичну допомогу, але і відповідний психологічний супровід. Запропонована програма може виступати однією з ефективних форм роботи, яка спрямована на стабілізацію психоемоційного стану вагітних жінок, що безумовно знаходитиме своє позитивне відображення не тільки на особливостях перебігу вагітності та пологів, стану новонародженого, але й на процесі формування адекватної материнської поведінки. Представлена форма роботи дозволяє покращити фізичний та психічний стан майбутньої матері та дитини.

Перспектива подальших досліджень пов'язана із широким впровадженням такого підходу, а також активним залученням до співпраці фахівців медичного та психологічного профілю, що безумовно сприятиме створенню гармонійних умов для реалізації безпечного материнства у складних умовах сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Астахов В. М., Бацылева О. В., Пузь И. В. Психологическое сопровождение беременных в современных условиях. *Здоровье женщины*. 2014.

№ 4(90). С. 58-61.

2. Бацилева О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Особливості психологічного супроводу вагітних жінок, які мешкають у зоні конфлікту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1(38). С.14-18.

3. Бацилева О. В., Пузь І. В. Програма соціально-психологічного супроводу вагітних як форма профілактики порушень материнської. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 1, Вип. 9. К.: Феникс, 2014. С. 6-78.

*Базарний С.В. ад'юнкт кафедри ЗІТ та ІБ Національного університету
оборони України ім. І. Черняховського*

ПРОБЛЕМИ ТА НАСЛІДКИ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА СИСТЕМУ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ З МЕТОЮ ДЕСТАБІЛІЗАЦІЇ ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В КРАЇНІ

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, ворог розпочав не тільки ведення активних бойових дій а й застосував технології інформаційних операцій. На підставі аналізу відкритих джерел на початковому етапі проведення «спеціальної воєнної операції» рф (далі СВО), на території України було встановлено та зафіксовано в інформаційній безпеці наступне:

1. Результати, яких зс рф спромоглися досягти в інформаційному просторі:
 - досягли повної підтримки населенням рф дій влади;
 - не сприйняття міжнародною спільнотою агресивної та загарбницької політики рф проти України;
 - насичення інформаційного простору рф інформацією про «перемоги» зс рф підчас проведення СВО;
 - провалом заходів введення в оману Збройні Сили України, далі ЗСУ;
 - вороже ставлення населення України до бойових дій зс рф;

паніка населення на тимчасово окупованих територіях.

2. Для отримання достовірної інформації, у кожній області створено офіційні Telegram-канали голів облдержадміністрацій[1].

3. Для подання інформації про пересування та місцезнаходження частин, підрозділів та ворожої техніки створені чат боти.

4. Першочергове завдання інформаційного спротиву проти рф стало блокування #давайзамир, які розповсюджують російську (проплачену) пропаганду. Можна дійти висновку, що їм байдужа цільова аудиторія, тому для блокування їх треба робити наступне:

переходимо за посиланням-тиснемо на аккаунт-тиснемо на три крапки зверху праворуч-«скарга»-«поскаржитися на аккаунт»- «неприйнятний контент»- «пропаганда ненависті»-«відправити».

5. Відбулися суттєві зміни щодо правил користування у соціальних мережах, один з вагомих прикладів:

Meta тимчасово дозволять закликати до насильства щодо Путіна, російської армії та росіян [2].

6. В російському інформаційному просторі з'явився цікавий документ, де узагальнюється досвід війни з Україною, який контрастує з доповідями російських генералів про те, що під контролем і хід самої операції, її строки, досягнення цілей та мети. В цьому полягає велика помилка та складність ситуації, яка склалася для ворога.

Група відповідальних за ідеологічний напрямок, яка займалася створенням проросійських настроїв на території України допустила провал СВО по всіх напрямках. Підставою для такого прозріння стало вибухом «інформаційної бульбашки», в якій тримали президента рф В. Путіна, якого по каналах фсб/свр/гру накачували стратегічною та тактичною дезінформацією, щодо підготовки до вторгнення в Україну, розповідаючи йому байки про військову слабкість українського народу та «беззубість» колективного Западу, про незначні ефекти для економіки рф від СВО, яка була розрахована максимально до 2 травня.

Результати, яких зс рф спромоглися досягти в кіберпросторі:

“зламання” сайтів силових структур та розміщення на них фейкової інформації;

часткове створення сприятливих умов в інформаційному просторі щодо оточення ЗСУ;

не готовність населення тимчасово окупованої території відкрито висловлювати негативне ставлення стосовно ЗСУ;

повний провал в поширенні панічних настроїв серед особового складу ЗСУ;

повний провал в залякуванні військовослужбовців ЗСУ;

створено угруповання хакерів рф Killnet для ведення боротьби в кіберпросторі;

угруповання хакерів рф Killnet заблокувало роботу сайту угрупованнями з кібербезпеки Anonymouse;

розповсюджено шкідливе програмне забезпечення FormBook через e-mail jowhar@xintongwood.club для блокування, комп'ютерів, виведення із ладу систем управління об'єктів критичної інфраструктури, збору та передачі необхідної інформації до рф;

заблоковано сторінки в Facebook та e-mail Mirohost фізичних та юридичних осіб, які займаються питаннями інформаційної безпеки.

Для підтримки та безпеки України компанія Google посилила захист для українців через свої інструментарії:

тимчасово відключили деякі функції Google Maps в Україні, зокрема інформацію щодо автомобільного трафіку та завантаженості доріг;

додали інформацію про центри для біженців та мігрантів у сусідніх країнах.

Для юридичної та психологічної підтримки Google Startups Campus у Варшаві будуть надавати юридичну та психологічну підтримку біженцям з України. Google виділяє кошти місцевим організаціям, які допомагають біженцям, які прибувають до Польщі, а також для неурядових організацій у

Словаччині, Румунії та Угорщині.

Google впровадила санкції та обмеження для росіян:

призупинили рекламу Google у Росії – більшу частину комерційної діяльності у рф, зокрема рекламу на ресурсах Google та в мережах по всьому світу для всіх російських рекламодавців, нові підписки на Cloud, Google Pay, функціонал для більшості сервісів та функції монетизації для глядачів YouTube у рф;

для протидії російській пропаганді продовжується робота щодо значного обмеження рекомендацій у всьому світі для низки російських державних ЗМІ на платформах Google. (У Європі видаляються з Google Play програми російських державних ЗМІ – RT та Sputnik. Відповідно до Регламенту Ради ЄС (ЄС) 2022/350, компанія видалила RT і Sputnik із результатів пошуку в Європейському Союзі) [3].

Захист від DDoS-атак:

розширено право на участь у Project Shield, безоплатному захисті від DDoS-атак, щоб українські урядові вебсайти й посольства по всьому світу могли залишатися в мережі, захищати себе та продовжувати пропонувати свої найважливіші послуги. Понад 150 сайтів використовують цю технологію.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що СВО стрімко стають важливим та ефективним інструментом політики національної безпеки, набувають ключових позицій в арсеналі спецслужб різних провідних країн світу а також нажалі і в росії. Цей факт, а саме проведення СВО рф на території України, змушує нас активно звернути увагу на проблематику побудови ефективної сучасної автоматизованої системи захисту від таких заходів, оперативного (бойового) управління, зв'язку, розвідки та спостереження. Набуває розвитку в секторі безпеки і оборони України спроможність ефективно реагувати на зростаючу кількість загроз у кіберпросторі та здатність забезпечувати автоматизацію процесів добування (збору), обробки, аналізу та відображення розвідувальної інформації, інформаційні технології, у тому числі електронні комунікації, здійснювати обмін інформацією про обстановку з державами –

членами НАТО та державами – партнерами НАТО.

Список використаних джерел:

1. <https://auc.org.ua/novyna/uvaga-oficiyni-kanaly-dlya-otrymannya-dostovirnoyi-informaciyi-u-kozhniy-oblasti>.
2. (https://dev.ua/news/vkontakte1646919231?utm_source=tg&utm_medium=msg&utm_campaign=news_dev_ua_channel&utm_content=vkontakte_1646919231).
3. https://ko.com.ua/google_pidtrimuye_ukrayinu_po_vsim_napryamkam_140547

Барко В.В., кандидат педагогічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України

Барко В.І., доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ОСОБИ ДО ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В широкому сенсі професійна придатність – це сукупність психологічних і психофізичних властивостей, спеціальних знань, умінь і навиків, необхідні досягнення прийнятної ефективності праці. У поняття профпридатності також входить задоволення, яке переживає людина в процесі самої праці та в оцінці її результатів. Фахівці традиційно визначають професійну придатність як взаємну відповідність людини та професії, рівень відповідності професійних можливостей людини вимогам професії, співвідношення рівня розвитку професійно важливих якостей і рівня вимог діяльності. Під впливом вимог діяльності у ході оволодіння професією формуються професійно важливі якості людини, які забезпечують розвиток необхідних навичок, знань, умінь, що визначають кваліфікацію, майстерність.

В даному дослідженні ми сконцентрувались на вивченні й оцінці психологічної придатності поліцейських і курсантів до службової діяльності як

складової професійної придатності. Ми виходили з того, що на кожному етапі становлення професіонала професія пред'являє певні вимоги до інтелекту, мислення, пам'яті, уваги, особистісних якостей та інших психічних функцій особистості. Психологічна придатність особи відображує саме відповідність індивідуально-особистісних особливостей людини вимогам службової діяльності (об'єктивний компонент придатності), а також узгодженість змісту діяльності з інтересами, потребами і схильностями особи (суб'єктивний компонент психологічної придатності).

В якості критеріїв психологічної придатності виокремлено три головних: загальних здібностей (конкретизується в показниках рівня тестометричного й емоційного інтелекту, креативності; діагностувався з використанням тестів Амтхауера, Манойлової і Меде-Піорковського); особистісних характеристик (особливості темпераменту, характеру, міжособистісної взаємодії; діагностувався на основі використання опитувальників Леонгарда-Шмішека, Структури темпераменту – ОСТ, Індивідуально-типологічного – ІТО, Великої п'ятірки – ОВП, міжособистісних відносин – ДМВ); мотиваційної спрямованості (мотиви професійного вибору діагностувався із використанням тесту Річі-Мартіна).

На основі експериментального дослідження з охопленням більш як тисячі поліцейських різних спеціальностей (слідчих, патрульних, оперуповноважених карного розшуку, дільничних офіцерів поліції тощо) встановлено, що з позицій психології, поліцейська діяльність має низку спільних (інваріантних ознак), які обумовлені специфікою цієї правоохоронної діяльності, так і значною їх варіативністю залежно від конкретного виду службової діяльності (спеціальності). Аналіз розроблених нами психограм поліцейських спеціальностей показав, що відмінності зафіксовано за багатьма критеріями і показниками психологічної придатності особистості до діяльності. Так, за критерієм загальних здібностей (показниками інтелекту) найбільші індекси продемонстрували працівники аналітичних і слідчих підрозділів, найнижчі властиві патрульним. Водночас, найвищий показник креативності властивий

працівникам патрульної поліції, що є непрямим свідченням незалежності проявів тестометричного інтелекту і творчих можливостей особи. Найвищі індекси стенічного і гіпостенічного типу взаємодії зафіксовані у поліцейських патрульної поліції, що може пояснюватись значним діапазоном їх функціональних обов'язків і, відповідно, широким коридором комунікативних якостей особистості – від владних і домінуючих до компромісних тенденцій і навіть поступливості.

За критерієм особистісних характеристик встановлено, що найвищі показники стенічних шкал – спонтанності й агресивності за опитувальником ІТО властиві оперуповноваженим карного розшуку, що є свідченням сильного «Я», наступальних тенденцій, напористості, пошукової активності, здатності протистояти впливам тощо. Доволі високі показники цих шкал, а також ригідності відмічені також у працівників органів досудового слідства. Найвищі індекси шкали гіпостенічного типу (сензитивність) виявлено у працівників патрульної поліції. За опитувальником Леонгарда-Шмішека найвищі показники гіпертимності властиві оперуповноваженим і слідчим, найнижчі – дільничним і поліцейським поліції охорони; найвищі індекси демонстративності – дільничним офіцерам і слідчим, найнижчі – працівникам поліції охорони. Високі показники за шкалою застрягання демонструють слідчі і оперуповноважені, найнижчі – працівники патрульної поліції. За шкалою педантичності) найвищі показники зафіксовано у поліцейських патрульної поліції, а також поліції охорони. Найвищі показники за шкалами ергічності і темпу (за опитувальником структури темпераменту – ОСТ) виявили працівники карного розшуку і слідчі, далі йдуть дільничні офіцери (ДОП) і працівники патрульної поліції. Найстійкішими емоційно є оперуповноважені карного розшуку і працівники поліції охорони. Октанти стенічного типу реагування (1-3) (за опитувальником діагностики міжособистісних відносин – ДМВ), які відображують такі риси міжособистісної взаємодії, як лідерство, упевненість, незалежність, суперництво, прямолінійність, імпульсивність найбільш виражені у поліцейських патрульної поліції, слідчих і поліцейських охорони; в меншій мірі

– у оперуповноважених карного розшуку. Октанти гіпостенічного типу (5 і 6), які свідчать про тенденції до поступливості, скромності, уникнення конфронтації, залежності від інших, нерішучості в міжособистісних стосунках в цілому мало виражені і найбільше виявляються у патрульних, а також поліцейських поліції охорони; найменше вони виражені у оперуповноважених.

За критерієм мотиваційної спрямованості (за опитувальником Річі-Мартіна) найвищі потреби у цікавій, суспільно-корисній праці демонструють оперуповноважені й слідчі, найнижчі – поліцейські поліції охорони і ДОП. Найбільше потреба у структуруванні роботи виражена у працівників поліції охорони, найменше – у поліцейських патрульної поліції і слідчих. Високі й помірні показники потреби до самовдосконалення у поліцейських, особливо у слідчих і патрульних є свідченням прагнення до самостійності й незалежності в роботі. Наступною за значущістю йде потреба ставити сміливі, складні цілі й досягати їх, найбільше вона виражена у оперуповноважених і слідчих, найменше – у представників поліції охорони. Як видно, найбільше значення при обранні поліцейської діяльності має реалізація потреби у достатньо високій заробітній платні. Далі (у порядку зменшення актуальності) йдуть потреби у суспільно-корисній праці, у чіткому структуруванні роботи, у самовдосконаленні, у визнанні, у постановці і досягненні складних цілей. Таким чином, матеріальні потреби є лідируючими серед інших, що цілком очікувано і зрозуміло. Позитивним є те, що більшість поліцейських при виборі професійної діяльності керуються соціально значущими потребами – у суспільно корисній праці, у постановці і досягненні складних цілей, а також потребами самореалізації – у самовдосконаленні, визнанні, креативності. Утилітарні потреби, які не мають відношення до змісту діяльності – у владі, різноманітності роботи, соціальних контактах перебувають на останніх місцях у рейтингу.

Отже, використання пропонованого підходу до оцінювання й вимірювання психологічної придатності особи допоможе психологам НПУ сформулювати обґрунтований прогноз щодо ефективності майбутньої професійної діяльності поліцейських при призначенні осіб на посади підрозділів НПУ, а також курсантів

при виборі ними подальшої спеціалізації і тим самим значно підвищити ефективність психологічного супроводу службової діяльності поліцейських і навчання курсантів.

Список використаних джерел:

1. Про Національну поліцію: Закон України від 10.12.2015 № 889-VIII // Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). СТ.379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звертання 21.01.2019).
2. Барко В.І., Криволапчук В.О., Остапович В.П. Психолого-правові засади вдосконалення професійного відбору персоналу Національної поліції України. Психологічний часопис. Наук журнал. №1. Вип.21. 2019. С.22-40.
3. Методики психологічної діагностики індивідуально-психологічних особливостей працівників Національної поліції України: методичні рекомендації / Криволапчук В.О, Сизоненко А.С., Остапович В.П., Барко В.І.; Київ: ДНДІ МВС України, 2020. 78 с.
4. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності: наук.-практ. посіб. / В.П. Остапович, І.О. Дубова, В.І. Барко та інші; за заг. ред. проф. В.О. Криволапчува. Київ: ДНДІ МВС України; ФОП Кандиба Т.П., 2018. 244 с.
5. Cochraine R. E., Tett R., L. Vandecreek. Psychological Testing and the Selection of Police OfficersA National Survey. Criminal Justice and Behavior, 30(5):511-537 ·October 2003. <https://www.researchgate.net/publication/247743668>
6. Dunnette M. D., Borman W. C. Personnel Selection and Classification Systems. Annual Review of Psychology. 1979. Vol. 30, No. 1. Pp. 477–525. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002401>
7. Ono, M., Sachau, D.A., Deal, W.P., Englert, D.R., Taylor, M.D. (2011). Cognitive Ability, Emotional Intelligence, and the Big Five Personality Dimensions as Predictors of Criminal Investigator Performance. Criminal Justice and Behavior, 38 (5): 471-91

*Бивол А., кандидат психологических наук, доцент,
начальник кафедры «Менеджмент и профессиональное общение»,
Академия «Штефана чел Маре» МВД Республики Молдова*

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ И
СТРЕССОМ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ПРАВА

Резюме: Emotional intelligence plays a significant role in achieving success and maintaining psychological balance. The person with a high EQ value controls the state of stress. Future professionals in law have an average level of EQ and general stress. There is a direct relationship between low EQ and high stress. Insufficient emotion management generates increased stress. Young specialists in law react to stress through psychological symptoms.

Key-words: emotional intelligence, stress, emotion management, emotional responses.

В последнее время все больше растет интерес к эмоциональному интеллекту, поскольку недавние исследования [M. Roco, 2004; D. Goleman, 2001; N. Sfetcu, 2019] подчеркнули его важную роль во всех аспектах жизни, в достижение совершенства и шансов на сохранение как собственного психологического баланса, так и по отношению к другим людям. Проявление высокого эмоционального интеллекта в трудовой деятельности создает гармонию в межличностных отношениях за счет способности принимать конструктивную критику, анализировать последствия принимаемого решения, а также осуществлять эффективное сотрудничество с окружающими. Сложная структура эмоционального интеллекта включает в себя пять составляющих [3], помогает узнать эмоции других, снижает реакции на стресс и его уровень в целом, в результате чего можно наблюдать повышенную рабочую производительность. Р. Бар-Он (1996) отметил, что управление стрессом и общим настроением является одной из множества функций эмоционального интеллекта. Стресс на современном этапе стал одним из психологических факторов, воспринимаемых людьми в значительной степени в контексте

глобальных социальных изменений. С этой точки зрения будущие специалисты в области юриспруденции должны развивать свои способности к стрессоустойчивости, а также осваивать индивидуальные методы управления этим состоянием. Для них эмоциональный интеллект является крайне необходимым условием преодоления профессионального, психологического и социального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что люди, испытывающие и переживающие высокий уровень стресса, характеризуются низким уровнем эмоционального интеллекта [7, с.362-370; 2, с.76-80].

Цель исследования. Изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и стрессовым состоянием у будущих правоохранителей.

Методы исследования. В ходе исследования был проведен тест на определение интегративного уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, состоящий из 30 вопросов. Тест также подчеркнул уровень 5 составляющих эмоционального интеллекта: осознание и информированность об эмоциях, управление своими эмоциями, самомотивация – управление поведением посредством контроля эмоций, эмпатия и определение эмоций других людей. При этом применялся адаптированный вариант теста для оценки уровня стресса, а также поведенческих, психологических и соматических реакций на стресс [4]. Нами было опрошено 46 будущих правоохранителей – студентов в возрасте 22-24 лет. Время анкетирования составило 45 минут.

Результаты и анализ. Обе анкеты были обработаны и проанализированы. Общие результаты проявления эмоционального интеллекта и стресса представлены в таблице 1.

Таблица 1. Общее распределение EQ и стресса

Уровень	EQ, респонденты (%)	Стрессовое состояние, респонденты (%)
Высокий	1 (2%)	11 (24%)
Умеренный	24 (52%)	24 (52%)
Низкий	21 (46%)	11 (24%)

Из таблицы видно, что большинство опрошенных (52%) имеют средний уровень EQ и общего стресса, низкий эмоциональный интеллект наблюдается у 46% опрошенных и только один человек имеет высокий EQ.

Таблица 2. Распределение результатов по составляющим эмоционального интеллекта и стрессовых реакций

Эмоциональный интеллект				Стресс	
Компоненты эмоционального интеллекта	Уровни			Стрессовые реакции, (% респонденты)	
	Высокий	Умеренный	Низкий	1. Соматические	5 (11%)
1. Осознание и информированность о своих эмоциях	9 (19%)	21 (46%)	16 (35%)	2. Психологические, эмоциональные	22 (48%)
2. Управление своими эмоциями	3 (6%)	15 (33%)	28 (61%)		
3. Самомотивация	8 (17%)	25 (54%)	13 (28%)		
4. Эмпатия	7 (15%)	15 (33%)	14 (30%)	3. Поведенческие	19 (41%)
5. Определение эмоций других людей	10 (22%)	16 (35%)	20 (43%)		

Согласно результатам, представленным в таблице 2, правоохранители – 61% из экспериментальной группы, демонстрируют низкий уровень управления собственными эмоциями и недостаточно знают об эмоциях других – 43% студентов. Такие составляющие эмоционального интеллекта как самомотивация, определение собственных эмоций и эмпатия выражены у респондентов умеренно. Большинство опрошенных (48%) в состоянии стресса реагируют через эмоциональные симптомы и 41% – через поведенческие симптомы. Анализ взаимосвязи EQ и стресса показал, что будущие юристы, испытывающие и переживающие высокий уровень стресса, характеризуются низким уровнем эмоционального интеллекта. Между эмоциональным интеллектом и уровнем стресса отмечается значительный отрицательный коэффициент ($r=-0,27$; $p=0,073$).

Анализ данных таблиц 1 и 2, а также сравнительные результаты по каждому респонденту, позволили нам установить, что из 24% студентов,

проявляющих высокий уровень стресса, все без исключения демонстрируют низкий уровень управления эмоциями (составляющая № 2) ($r=-0,61$; $p=0,37$). Среди 11 студентов (24%), испытывающих высокий уровень стресса, 50% имеют низкий общий эмоциональный интеллект, и только у 1 человека наблюдается высокий уровень EQ и низкий уровень стресса. Из 24 респондентов (52%), свидетельствующих об умеренном уровне стресса, 16 (66%) демонстрируют сниженную способность управлять своими эмоциями. Если мы посмотрим на взаимосвязь между осознанием и информированностью о собственных эмоциях среднего и высокого уровней – 37 студентов (80%) по сравнению со средним и высоким уровнями стресса – 35 студентов (76%), то обнаружим, что 28 (75%) из 35 студентов имеют высокий уровень стресса, а информированность об эмоциях у них низкая и средняя. Исходя из этого можно сделать вывод, что чем менее информирован человек о собственных эмоциях, тем выраженнее он реагирует на стресс. Из 28 опрошенных (61%) с низким уровнем управления эмоциями (составляющая №2), выраженная эмоциональная реакция на стресс наблюдается у 21 респондента (75%) ($r=-0,45$; $p=0,20$). Поэтому те, кто реагирует на стресс психологическими симптомами, плохо управляют своими эмоциями. Что касается сравнительного анализа между стрессом и самомотивацией, то большинство студентов – 31 (67%), которые показали умеренный и низкий уровень самомотивации, в то же самое время демонстрируют состояние высокого и умеренного стресса, а 11 студентов (35%) обнаруживают высокий уровень стресса и низкую самомотивацию.

Анализируя результаты эксперимента, мы приходим к следующим **выводам:**

1. Наблюдается прямая взаимосвязь между высоким эмоциональным интеллектом и низким уровнем стресса.
2. Существует значительный отрицательный коэффициент между эмоциональным интеллектом и уровнем стресса.
3. У большинства будущих правоохранителей эмоциональный интеллект и общая стрессоустойчивость находятся на среднем уровне.

4. Большинство студентов демонстрируют низкий уровень управления собственными эмоциями и в недостаточной мере распознают эмоции других.

5. Низкий уровень управления эмоциями приводит к повышенному уровню стресса.

6. Такие составляющие эмоционального интеллекта как самомотивация, определение своих эмоций и эмпатия выражены на умеренном уровне.

7. Большинство представителей права характеризуются психологическими и эмоциональными реакциями на стресс.

8. Чем менее информирован человек о собственных эмоциях, тем выраженнее он реагирует на стресс.

9. Низкий уровень управления эмоциями приводит к выраженной эмоциональной реакции на стресс.

Список использованных источников:

1. Bar-On R., The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. În Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy, 2004, p.115–45. Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.

2. Briceag S., Strategii de gestionare a stresului organizațional prin antrenarea inteligenței emoționale, p.76-80, 2016.

http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/2454/1/Briceag_S._stres_organizational.pdf

3. Goleman D., Inteligența emoțională, București, 2001.

4. Gherasim C., Problematika stresului la nivelul organizațiilor, București, 2014.

5. Roco M., Creativitate și inteligență emoțională, Iași, 2004.

6. Sfetcu N., Evoluția conceptului de inteligență emoțională, SetThings, 2019, <https://www.setthings.com/ro/evolutia-conceptului-de-inteligena-emotionala/>

7. Vlas I., Stresul și inteligența emoțională la adolescenți. Probleme actuale ale științelor umanistice. Conferința „Probleme actuale ale științelor umanistice”. Vol.19, 2021, pag. 362-370.

*Білюченко Ю.М., аспірантка кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ*

КІБЕРАГРЕСІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗАКОРОДОННИХ ВЧЕНИХ

Сучасність диктує нові підходи до вивчення особистості в царині психологічних досліджень. Розвиток технологій та широкий доступ до них відкриває нові можливості як для розвитку особистості, її освіти, роботи, так і містить в собі небезпеку, особливо для підліткового віку. Ми вважаємо, що першочерговим завданням для науковців є вивчення кібер-агресії як популярного психологічного феномену та встановлення ключових факторів її впливу на свідомість ще не зрілої особистості. Отримані дані, дозволять сформулювати захисні фактори, які допоможуть зменшити кібер-агресивну поведінку у підлітків, яка виступає найбільш розповсюдженою формою віртуального насильства в реаліях сьогодення.

Плеяда закордонних науковців вважають, що кібер-агресія є новим різновидом агресивної поведінки, основними джерелами котрої є активний розвиток Інтернет-технологій та мобільних пристроїв [4]. Так, J. Allen з колегами вказують на те, що кібер-агресивна поведінка є похідною формою традиційної агресії. Найбільш загальноприйнятою моделлю агресії в західній психології вважається (SGAM), яка є всеосяжною та єднальною теорією розуміння джерел агресії. Наведена теорія говорить про те, що саме особистість впливає на специфіку агресії. Вчені наголошують, що одні особистісні характеристики здатні підвищити рівень агресії, а в той час інші, виступають в ролі захисних механізмів [1].

Науковці сходяться у думці, що риси особистості як макіавеллізм, психопатія й нарцисизм є так званою негативною тріадою людини. Вони мають схожі особливості, наприклад, вороже ставлення до навколишніх, агресивність, емоційна байдужість тощо, можуть мати численну кількість негативних наслідків. Емпіричні дослідження групи вчених на чолі з N. Thakkar

демонструють, що між тріадою особистості у підлітків та кібер-агресією існує тісний взаємозв'язок [7]. В науці представлені дослідження, котрі пропонують фактори ризику, які сприяють розвитку кібер-агресії.

L. Han зі співавторами говорять, що у кіберпросторі існує безліч факторів, які здійснюють вплив на міжособистісні переконання людей та зображуються у їх поведінці [3]. Схожої думки дотримується S. Rabian з колегами, які вважають, що у кіберпросторі анонімність сприяє кібер-агресивній поведінці особистості. [5]. Ми погоджуємося, що анонімність в Інтернеті здатна посилити відчуття зневаги до навколишніх і збільшити їх віру, що дана агресія може бути виправданою та безкарною

Закордонні вчені припускають, що люди, які мають негативні риси, можуть бути чесними та добрими у міжособистісних контактах, однак демонструвати злісну, безжальну, егоцентричну й агресивну поведінку в мережі [8].

Отже, люди надають перевагу не роздумам про власну негативну поведінку, а схильні думати, що всі інші не кращі за них. Можемо сказати, що дані думки у підлітків свідчать про відсутність у них віри в доброчесну людяність та чесні стосунки. Згідно з дослідженнями вчених, люди з високим рівнем віри у доброчесність та порядність інших, рідше вдаються до агресивних форм поведінки. Їх поведінка імовірніше буде характеризуватися просоціальністю і рідше буде містити ознаки агресії.

В психологічних дослідженнях йдеться, що сприятливий клімат в колективі, довірливі стосунки та товариськість сприяли зменшенню кібер-агресії. Ми погоджуємося, що доброчесні та довірливі взаємостосунки у підлітків здатні зменшити ризик виникнення їх агресії в кіберпросторі, що позитивно позначається на їх здатності встановлювати дружні контакти з ровесниками.

Звичайно, що наявність негативних рис в особистості здатні підвищити імовірність вдавання людини до агресивної поведінки, особливо в мережі Інтернет. Однак це не є показником того, що всі підлітки можуть піддатися

даному впливу. Ми впевнені, що навички самоконтролю здатні зменшити або пом'якшити вплив негативних факторів кібер-агресії у підлітків. В психології самоконтроль зображується як один з ефективних захисних механізмів, який здатен попередити негативні імпульси людей і мотивує їх слідувати соціально прийнятним нормам поведінки в суспільстві. У численних наукових працях зазначається, що здатність особистості до саморегулювання й самоконтролю, здатні протидіяти агресивним діям. Ми розуміємо, що підлітки, які мають різним рівень самоконтролю будуть по-різному реагувати на дратівливі фактори, які сприяють агресивній поведінці. Цілком закономірним є те, що низький рівень самоконтролю здатний посилити бажання до вчинення агресії, особливо у просторі Інтернет, де потік інформації є постійним «подразником» та підбурювачем до агресії.

Найбільш популярними в останні роки науковими пошуками є вивчення специфіки кібер-агресії у підлітків. Для науковців вкрай є важливим зрозуміти причини виникнення кібер-булінгу. Вони досліджують його основні біологічні та соціальні фактори. N. Ansary наголошував на тому, що булінг є підґрунтям у поясненні кібер-булінгу як психологічного явища. Вчений пропонує вважати, що шкільне середовище, взаємини з однолітками й сімейні стосунки впливають на ставлення до кіберпростору та агресії, що є підставою до більш детального аналізу даних аспектів життєдіяльності особистості [2]. Наприклад, E. Romera з колегами впевнені, що агресивність у кіберпросторі напряду пов'язана з великою кількістю шкідливої та неправдивої інформації в мережі Інтернет, що неодмінно здатне призвести до виникнення кібер-агресії та кібер-віктимізації молоді [6].

Такими чином, віртуальне середовище є плацдармом для розвитку агресії. Однією з можливих причин є відсутність невербальних ознак спілкування, що збільшує ймовірність виникнення непорозумінь і приписування хибних намірів, які не відповідають істинній цілі користувачів мережі Інтернет. Це дозволяє констатувати, що для науковців вкрай є важливим дослідити основоположні маркери кібер-агресії та запропонувати шляхи її попередження, особливо у

підлітковому середовищі, що ставить кібер-агресію поряд з іншими психологічними феноменами на одне місце.

Список використаних джерел:

1. Allen J.J., Anderson C.A., Bushman B.J. The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*. 2018. №19. P.75–80.
2. Ansary N.S. Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention. *Aggression and Violent Behavior*. 2020. №50. P.101343.
3. Han L., Sun R., Gao F.Q., Zhou Y.C., Jou M. The effect of negative energy news on social trust and helping behavior. *Computers in Human Behavior*. 2019. №92. P.128–138.
4. Jin T.L., Lu G.Z., Zhang L., Wu Y.T.N., Jin X.Z. The effect of violent exposure on online aggressive behavior of college students: The role of ruminative responses and internet moral. *Acta Psychologica Sinica*. 2018. №50(9). P.1051–1060.
5. Pabian S., Vandebosch H. Exploring a social context and life position perspective on late adolescent perpetration of online aggression. Paper presented at Annual Conference of the International Communication Association. Paris, 2022. pp.26-30.
6. Romera E.M., Camacho A., Ortega-Ruiz R., Falla D. Cybergossip, cyberaggression, problematic Internet use and family communication. *Comunicar*. 2021. №67(2). P.61-71.
7. Thakkar N., van Geel M., Malda M., Rippe R.C.A., Vedder P. Bullying and psychopathic traits: A longitudinal study with adolescents in India. *Psychology of Violence*. 2020. №10(2). P.223–231.
8. Yao Z.J., Enright R.D. Belief in altruistic human nature and prosocial behavior: A serial mediation analysis. *Ethics and Behavior*. 2020. №30(2). P.97–111.

*Блінов О.А., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри
соціальних технологій Національного авіаційного університету*

ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНА ТЕРАПІЯ ОБРАЗИ (ВИПАДОК З ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ)

Особисте життя та діяльність людини супроводжується переживаннями стресових станів. Образа є стійким енергетично насиченим психічним станом негативної спрямованості. Вона виникає в результаті переживання інформаційно-емоційного стресу і значно впливає на поведінку людини. Лікування образи можливе за допомогою емоційно-образної терапії (ЕОТ), яка є сучасним психотерапевтичним методом [1].

У моїй психологічній практиці був випадок коли звернулася за допомогою двадцятирічна дівчина зі скаргою на відчуття важкості в області серця, «душевний біль», уявне каміння, яке лежить на «червоній стрічці що під напругою». З ЕОТ ми знаємо, що образа є стриманим звинуваченням. Вона виявляється у прихованій тілесній напрузі, покликаний стримувати емоції, і зазвичай асоціюється з образом каменя [2].

Попередня інформація отримана від пацієнтки та знання трансформації образів дозволило нам сформулювати гіпотезу та організувати роботу з терапії образи. Вона була проведена відповідно до схеми роботи ЕОТ, призвела до відпущення образи на іншу людину та відмови від уявної компенсації.

Таким чином, ЕОТ є ефективним методом психотерапії образи, який спроможний вирішити проблему людини.

Список використаних джерел:

1. Линде Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство-образ-анализ-действие. М. : Генезис, 2015. 384 с.
2. Линде Н. Д. Психологическое консультирование: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов вузов / Н. Д. Линде. М. : Аспект Пресс, 2011. 255

*Болтівець С.І., доктор психологічних наук, професор, головний науковий
співробітник Державного інституту сімейної та
молодіжної політики України*

РОЗВИТОК ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ У СФЕРІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ СВОБОДИ

Актуальність дослідження обумовлена потребами суспільного розвитку молодого покоління, оскільки правова культура становить собою сферу індивідуальної свободи, яка дозволяє молодій людині в суспільно прийнятній формі реалізовувати власні уподобання, задатки здібностей та інтереси. Водночас у контексті оволодіння молодого людиною правовою культурою суспільства формується дисципліна й відповідальність громадянина, що дозволяє реалізовувати цю свободу. Ефективність регулювання суспільних процесів визначається рівнем розвитку правової культури кожного суспільного утворення, яке існує у взаємодії своїх соціально відповідальних громадян, входження яких до правового простору можливе тільки шляхом передачі й розвитку цієї культури з покоління до покоління. Ця суспільна усталеність зумовлює постановня перед кожним новим поколінням громадян питання про це, наскільки правові набутки попередників відповідають реаліям життєвого самоздійснення і перспективам втілення колективного сенсу суспільного саморозвитку. Необхідність наукового узагальнення загальносуспільних правових усталеностей, категоріальна невизначеність існуючих трактувань понятійного тезаурусу детермінує настійну суспільну потребу наукового осмислення проблеми, що відповідає сучасним реаліям.

Методологія дослідження передбачає вагому роль порівняльно-правового аналізу, оскільки його застосування дозволило провести зіставлення правових норм у різних галузях права, спільність яких визначалася наявністю загального об'єкта дослідження, зі сформованістю правової культури сучасної української молоді на різних стадіях цього процесу. Серед застосовуваних методів дослідження порівняльно-правовий метод сприяв розкриттю змісту нормативно-

правового регулювання, відображеного в процесі формування правової культури сучасної української молоді. Системно-функціональна методологія дозволила представити взаємодію компонентів процесу формування правової культури, а логіко-семантичний метод сприяв узагальненню і класифікації епістемологічних одиниць для внесення обґрунтованих пропозицій щодо вдосконалення правового регулювання процесу формування правової культури сучасної української молоді. Еволюція процесу формування правової культури сучасної української молоді вивчалась за допомогою історико-правового методу, а метод узагальнень у дослідженні було поєднано з аналітичним методом, що створило необхідний ареал для традиційного застосування структурного, функціонального і статистичного методів. Поєднання методів індивідуалізації, аналогій, актуалізації, синхронізації з компаративним, пізнавально-процедурним, інструментальним як одним і порівняно новим у соціально-гуманітарних дослідженнях методом визначення правової форми – специфічної системи правових засобів, дозволило цілісно розглянути формування правової культури сучасної української молоді як актуальну дослідницьку проблему.

Основні результати і висновки. Здійснений аналіз правосуб'єктності молоді засвідчив актуальність вивчення суб'єктів правової культури в багатовимірному концепті правосуб'єктності молодіжного самоздійснення, що привертає увагу насамперед тим, що набуття молодого людиною кожної соціальної практики, яка поєднує її з іншими людьми, є культурною, а соціальні дії є вписаними в специфічні форми життя (суб)культурних середовищ.

За результатами аналізу існуючих інструментів та методів оцінки рівня правової культури молоді як способів взаємозв'язку правової свідомості і правової поведінки з'ясовано, що правова культура молодої людини взаємопов'язана з правовою культурою суспільства, де засобами законодавства, створеного державою, молода людина реалізує власну свободу волі. Перехідний характер, зумовлений психофізіологічними особливостями та мікросоціальними умовами вікового розвитку, є своєрідною рисою правової культури молоді.

Процеси становлення і розвитку правосвідомості та правової культури

молоді відображають кризовий стан українського суспільства з його підвищеною соціальною і морально-психологічною напруженістю, економічними протиріччями суспільства в цілому.

Аналіз інструментів та методів оцінки рівня сформованості правової культури молоді, дозволяє класифікувати їх за приналежністю до суб'єктів виховання: виховання в сім'ї, виховання в початковій школі та професійного виховання. В цілому рівень розвитку правової культури молоді зумовлюється сукупністю суспільних відносин та рівнем їх динамізму.

До основних складових, важливих для оцінки рівня сформованості правової культури молоді, належать правові знання, правова свідомість, духовне багатство молоді, її правова поведінка, що включає дії, які зумовлюють правові наслідки. Структурна модель інструментів та методів оцінки рівня сформованості правової культури молоді включає визначення ефективності правового навчання та виховання, підходів до формування правової культури молоді, сформованості правової культури молодих людей шляхом використання потенціалу навчальних дисциплін, оптимального поєднання теоретичного та практичного навчання, розроблення та застосування навчально-методичного забезпечення.

Правова політика щодо реалізації прав молоді на сучасному етапі України залишається на стадії свого формування. Її головним завданням є необхідність створення нової концепції правової політики, яка має бути схвалена як система основних офіційних поглядів на її сутність і зміст, важливі складові та пріоритети соціального спрямування. Ціннісною базою концепції мають бути ідеали справедливості, рівності та свободи, а політико-правовим підґрунтям – конституційні ідеї, принципи та норми побудови демократичної, соціальної, правової держави і громадянського суспільства, забезпечення легальності та законності в країні.

З іншого боку, важливим є широке інформування населення про правову політику держави і законодавство, яке полягає в здійсненні низки заходів, спрямованих на створення відповідних умов для набуття молодими громадянами

достатніх обсягів правових знань і навичок у їх застосуванні, необхідних для реалізації молоддю своїх прав, свобод та покладених на громадян обов'язків.

Сучасне правове буття українського суспільства відзначається двома взаємовиключними тенденціями: прагненням до стандартів демократичної, правової держави, з одного боку, і низьким рівнем правової культури, потуранням правовому безкультур'ю, крайнім проявом якого є правовий нігілізм, з іншого.

Проведений аналіз документальної бази і попередніх досліджень з проблем балансу інтересів різних суб'єктів правових відносин в реалізації прав молоді, дозволив сформулювати методологічний план вивчення балансу інтересів, що існують в теорії і практиці молодіжної політики держави. В цьому методологічному плані важливо застосовувати й розвивати підходи, що ґрунтуються на аналізі роздільно-сумісних відносин у сфері управління молодіжною галуззю й влади. Це необхідно тому, що в соціальних відносинах, які завжди є відносинами між людьми, взаємодіють різні (розділені) інтереси, а в самій взаємодії реалізується прагнення до суспільних дій із метою задоволення вказаних інтересів. На практиці ці інтереси цілком адекватно можливо реалізовувати через втілення принципів державно-приватного партнерства.

Показники недовіри української молоді, громадян України старшого віку до органів правоохоронної та судової систем, покликаних захищати права і свободи людини, сягнули критичного рівня, зокрема, при зіставленні із рівнем довіри до соціальних інституцій та громадських організацій.

Дослідження форм діяльності державних, громадських та бізнес-структур у сфері захисту і реалізації прав молоді дозволило з'ясувати як їхні ефективні набутки, так і ті особливості соціальних практик, які потребують змістовного розроблення ефективних форм забезпечення прав молодих людей. Головною особливістю застосування сучасних форм забезпечення прав молоді є недостатність аналізу їх результативності, представлення аналітичних оцінок у стратегічних і програмових документах щодо молоді. Причиною такої ситуації є відсутність повного циклу аналізу стану справ у сфері забезпечення реалізації

прав молоді і впливу державної молодіжної політики на їх реалізацію. Окремі його компоненти перебувають часто в невизначеному стані, а наукові дослідження залишаються невитребуваними державною політичною практикою і не пов'язаними з іншими складовими реалізації молодіжної політики держави.

*Босько В.І., аспірант Національного університету цивільного захисту України,
супервізор УСП в методі позитивної психотерапії, психотерапевт ЄАП,
керівник центру «ДАО» (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

В Україні до 24 лютого 2022 року було понад 400 тисяч учасників бойових дій. На сьогодні, в час повномасштабної війни проти України, кількість комбатантів вже більше ніж півмільйона, і їх чисельність постійно зростає. Тому психологічна допомога та соціалізація учасників бойових дій – це запорука успішного повернення воїнів до мирного життя. Нехтування цим може мати гіркі наслідки як для самих військових, так і для всього суспільства [1].

В різних джерелах називали різні цифри учасників бойових дій, які переживають синдром ПТСР, іноді навіть мова йде про вражаючі цифри – 60-90%. Також з'являлися дані про значне зростання кількості суїцидів серед військовослужбовців, як під час виконання службових завдань, так і після повернення до дому. На справді точних даних у відкритому доступі наразі немає, а деякі статистичні показники засекречені. Це також пов'язано з тим, що специфіка психічних розладів, особливо не вираженого характеру, досить часто має латентний характер, військовослужбовці можуть не звертатися про допомогу, намагаються впоратись з психологічними труднощами самотійно, іноді зловживаючи алкоголем, транквілізаторами тощо, або лікуються від соматичних захворювань, не усвідомлюючи їх психотравматичну детермінацію. За оцінками деяких експертів на ПТСР в Україні у 2021 році хворіла невелика частка військових – не більше 10%. Однак симптоми посттравматичного стресового розладу можуть проявлятися у людей і без клінічного діагнозу. Це

називають посттравматичними наслідками, і від них не застрахований жоден військовий після повернення додому [1].

Як зазначає О. Сафін, система психологічної реабілітації та реадаптації має стати одним з ефективних інструментів подолання негативних наслідків участі особового складу військових, правоохоронних та інших збройних формувань у бойових діях. Її основними завданнями мають бути протидія ПТСР, прискорення душевного і психічного одужання ветеранів бойових дій, поступове перетворення їх на соціально активних і конструктивних суб'єктів громадянського суспільства [2]. В цих умовах психологи сектору оборони та безпеки, а також залучені цивільні психологи (надалі – екстремальні психологи), безпосередньо беруть участь у психокорекції та психотерапії депресивних станів і посттравматичних стресових розладів комбатантів, у вирішенні проблем їх адаптації до мирного й психологічно повноцінного життя.

Під час консультацій, терапевтичних сеансів, тренінгів чи інших форм психологічної практичної роботи психологів комбатанти розповідають їм про складні переживання, з якими раніше не зустрічалися порушення сну, стрибки емоцій, сни і думки про службу, які довго тривають і заважають, про прихильність до своїх побратимів/сестер. Є й ті, хто звертається за допомогою з невротами, нав'язливими та депресивними станами. Але при грамотній терапії їх можна позбутися. Питання у своєчасному зверненні до фахівців, адже якщо ніяк не вплинути на ситуацію, можна зіткнутися із серйозними наслідками для здоров'я [3].

Сучасні психологи в роботі з комбатантами використовують широкий спектр методів практичної психології, психотерапевтичних технік, які пов'язані з глибинним пропрацюванням минулих травматичних подій, неодноразовим згадування і повторенням пережитих негативних емоцій задля катарсичного зцілення, вивільнення емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів, морального піднесення тощо. Одним з найскладніших випадків надання психологічної допомоги учасникам бойових дій вважаються критичні інциденти, пов'язані із їх травмуванням і пораненнями, а також пораненнями чи загибеллю колег і друзів,

з якими вони безпосередньо виконували завдання в зоні бойових бій. Робота екстремальних психологів з такими комбатантами професійно, морально і психологічно надзвичайно важка, оскільки торкається найважливіших екзистенційних цінностей існування людини – її життя та здоров'я. Крім цього, психолог має враховувати науково обґрунтовані суб'єктивні закономірності потрапляння людей у ситуацію нещасливого випадку та об'єктивні, імовірнісні чинники отримання травм і поранень. Оскільки як відомо, певне сполучення індивідуальних психологічних причин і закономірностей службового травматизму з об'єктивними умовами оперативно-службової та бойової діяльності визначає рівень особистої травмосензитивності людини [4].

Екстремальні психологи також залучаються до психологічної роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій у випадку різноманітних проявів адиктивної поведінки, зокрема наркоманії та алкоголізму, і це дійсна проблема. Так, лише за період з квітня 2014 р. до липня 2017 р. за даними військової прокуратури кількість небойових втрат становила 10103 особи, із них 2150 – безповоротно [5]. Безпосередньо у районі проведення АТО небойові втрати склали 3669 осіб, у тому числі 935 – безповоротні. Одним із основних факторів зазначених втрат стало зловживання алкоголю та вживання наркотичних (психотропних) речовин [5]. Тому одним з важливих напрямків надання психологічної допомоги комбатантам є проведення психопрофілактичної роботи щодо запобігання адиктивної поведінки, розвиток адекватного уявлення про себе та уміння брати відповідальність за власне життя.

Загалом, впровадження сучасних та дієвих програм психологічної допомоги учасникам бойових дій має стати частиною державної політики України. Крім цього, потребують розробки та застосування програми допомоги тим, хто допомагає – екстремальним психологам, адже тривале отримання негативної емоціогенної інформації прямо чи опосередковано впливає на особистість та поведінку психологів, враховуючі, що їх професійна діяльність апріорі передбачає високий рівень емпатичності.

Список використаних джерел:

1. Повернутися до мирного життя і не збожеволіти. Чи працює в Україні психологічна реабілітація ветеранів. URL: <https://www.pravda.com.ua/rus/articles/2021/02/21/7284022/>
2. Сафін О.Д. Щодо створення системи психологічної реабілітації учасників бойових дій на сході України. Причорноморські психологічні студії. 2017. С. 85-89.
3. Справиться с ПТСР. Как в Украине психологи помогают военным адаптироваться к мирной жизни. URL: https://update.com.ua/zhizn_tag/spravitsia-s-ptsr-kak-v-ukraine-psikhologi-pomogaiut-voennym-adaptirovatsia-k-mirnoi-zhizni_n4054
4. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
5. 2150 військовослужбовців загинуло через небойові причини, 8 тисяч поранено і травмовано через небойові причини в 2014 –2017 роках. URL: https://ua.censor.net.ua/news/460846/2150_viyiskovoslujbovtsiv_zagynulo_cherez_neboyiovi_prychyny_8_tysyach_poraneno_i_travmovano_cherez

*Бушуєва Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної і соціальної психології*

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В РІЗНІ ПЕРІОДИ ДОРОСЛОСТІ

Виразність психологічного неблагополуччя населення при великій кількості кризових умов та стресових подій зумовлює особливу актуальність дослідження копінг-поведінки.

Проведене нами раніше дослідження вікових особливостей копінг-стратегій жінок у різні періоди дорослості – період дорослішання (23-29 років),

перехідний вік (30-35 років) та період зрілості (36-50 років) – виявило зміни копінг-поведінки жінок з віком. Зокрема, встановлені достовірні відмінності у виборі активних та просоціальних/асоціальних копінг-стратегій жінками 23-29 років та 36-50 років [1]. Враховуючи отримані результати, ми провели дослідження взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей та копінг-стратегій жінок у періоди дорослішання та зрілості.

Емпіричну базу дослідження склали 142 жінки (72 жінки віком від 23 до 29 років та 70 жінок віком від 36 до 50 років). В дослідженні індуктивно-кореляційного дизайну нами використовувалися методики: опитувальник SACS (Strategic Approach to Coping Scale, S.E.Hobfoll et al., адаптація Н.С.Водоп'янової, Є.С.Старченкової) – для визначення копінг-стратегій; модифікована форма В Фрайбургського особистісного опитувальника (FPI, адаптація А.О.Крилова, Т.І.Ронгінської) – для визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Проаналізуємо отримані кореляційні зв'язки особистісних факторів та копінг-стратегій відповідно до осей моделі копінг-поведінки за методикою SACS.

Вісь «активність-пасивність» відображує зусилля, які докладаються людиною для розв'язання проблем, або для нерозв'язання проблем. Особистісними детермінантами вибору активної копінг-стратегії «асертивні дії» жінками і у період дорослішання, і в зрілому віці є: рішучість, впевненість в собі, розкутість, невимушеність, оптимістичність, енергійність, маскулінність, екстравертованість, емоційна стабільність, товариськість.

Пасивні копінг-стратегії («уникнення» та «обережні дії») пов'язані з різними особистісними характеристиками жінок різного віку. Особистісними детермінантами вибору стратегії «уникнення» жінок у період дорослішання є характеристики, протилежні детермінантам активного копіngu: емоційна нестійкість, невпевненість, нерішучість, ослаблений самоконтроль, депресивність, фемінність а також імпульсивність та самокритичність. Такі особистісні якості визначають переживання фрустрації, страху в складних

життєвих ситуаціях і звернення до уникнення як до дій, що дозволяють обмежити вплив травмуючої ситуації на особистість. У жінок зрілого віку стратегія «уникнення» пов'язана тільки з фактором «урівноваженість». Жінки з високими оцінками за фактором (спокійні, впевнені в собі, оптимістичні, активні, діяльні, довірливі, доброзичливі) в складних життєвих ситуаціях здатні реалістично оцінити ситуацію і свої можливості щось в ній змінити, та уникати активних дій (можливо, коли вони визнаються недоречними). У жінок 23-29 років пасивна копінг-стратегія «обережні дії» не має статистично значущих зв'язків з досліджуваними особистісними характеристиками. А у жінок зрілого віку особистісними детермінантами вибору стратегії «обережні дії» є: підозріливість, недовірливість в міжособистісних відносинах, реактивна агресивність, егоцентричність.

Вісь «просоціальні-асоціальні копінг-стратегії» відображує, в якому ступені людина, досягаючи своєї мети, діє в рамках правил соціальної взаємодії. Базовою особистісною детермінантою для вибору жінками 23-29 років просоціальної копінг-стратегії «вступ в соціальний контакт» є «сором'язливість» (стриманість, невпевненість, розгубленість, висока тривожність, нерішучість), а також інші характеристики, протилежні детермінантам активного копіngu: емоційна лабільність, фемінність, інтровертованість, неурівноваженість, депресивність. Такі особистісні характеристики визначають звернення жінок в складних ситуаціях до середовищних ресурсів – інших людей з метою отримання емоційної, інформаційної, дієвої їх підтримки. Тобто для жінок періоду дорослішання застосування копінг-стратегії «вступ в соціальний контакт» можна розглядати як певне делегування власної відповідальності, коли людина шукає розв'язання своїх проблем силами та можливостями інших. У жінок зрілого віку просоціальні копінг-стратегії не мають достовірних зв'язків з досліджуваними особистісними характеристиками.

Вікової динаміки особистісних предикторів асоціального копіngu не виявлено. Базовою особистісною детермінантою для вибору жінками і у період дорослішання, і в зрілому віці копіngu «агресивні дії» є дратівливість

(нетерпимість, збудливість, реактивність, напруженість), а потім ідуть тривожність, депресивність, реактивна агресивність, егоцентризм, авторитарність, домінантність. Саме ці якості зумовлюють схильність жінок до конфронтації, відмови від пошуку альтернативних рішень, відреагування негативних емоцій у зв'язку зі складностями, що виникли. Особистісними детермінантами для вибору жінками копінгу «асоціальні дії» є реактивна агресивність, екстраверсія, маскулінність, рішучість, впевненість в собі, розкутість, спонтанна агресивність.

Додаткова «пряма-непряма» вісь копінг-поведінки дозволяє диференціювати копінг з точки зору поведінкових стратегій як проблемно орієнтованих зусиль: прямих або маніпулятивних. Пряма копінг-стратегія «імпульсивні дії» не має статистично значущих зв'язків з досліджуваними особистісними характеристиками жінок. Непряма копінг-стратегія «маніпулятивні дії» у жінок 23-29 років має достовірний, помірний зв'язок з факторами «реактивна агресивність» та «відкритість» (агресивне ставлення до соціального оточення і виражене прагнення до домінування, егоцентризм, підозріливість, недовірливість, цинічна прямота в міжособистісних відносинах). У жінок 36-50 років стратегія «маніпулятивні дії» має достовірний, помірний зв'язок з фактором «реактивна агресивність», слабкий, достовірний зв'язок з фактором «екстраверсія» та тенденцію зв'язку з фактором «маскулінність». Тобто жінки, які виявляють егоцентризм, домінантність, авторитарність, екстравертованість, маскулінність схильні в складних життєвих ситуаціях розв'язувати свої проблеми за рахунок інших людей, не притримуючись жорстко правил соціальної взаємодії.

Таким чином, результати дослідження засвідчують взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей та стратегій опанувальної поведінки як способів взаємодії особистості з оточуючою дійсністю. Виявлені зв'язки особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок дозволяють розглядати певні особистісні характеристики в якості предикторів копінгів та визначити вікову динаміку особистісних детермінант копінгів у різні періоди дорослості.

Список використаних джерел:

1. Бушуєва Т.В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2016. Вип.4 (49). С. 162 – 170.

*Ватан Ю. П., аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології
Південноукраїнського національного педагогічного університету
імені К. Д. Ушинського*

МЕТАКОГНІТИВНА АКТИВНІСТЬ ТА НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ:
МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ

Дослідження метапізнання в контексті навчальної діяльності можна вважати окремим напрямком, в межах якого вивчаються питання, що мають надзвичайно важливе практичне значення. Ці питання охоплюються не лише психологією, а й іншими науками, зокрема педагогікою та лінгвістикою, що підкреслює значущість проблематики. Дослідження метакогнітивних процесів у навчальній діяльності в ході стрімкого розвитку вчення про метапізнання майже одразу набули великої популярності, що зумовлюється різними причинами: по-перше, саме в цій діяльності їх прояв є найбільш помітним; по-друге, безсумнівною є можливість знаходження широкого практичного застосування ідеям і знанням, отриманим в результаті наукових пошукувань у цьому напрямку; по-третє, історично метапізнання вперше було експериментально досліджене саме в дітей шкільного віку, що одразу звернуло увагу вчених на цю вікову категорію і спонукало на продовження досліджень в тій діяльності, яка є провідною в цьому віці.

Серед найбільш актуальних питань, що вивчаються в означеному контексті, можна визначити наступні: зв'язок метакогнітивних процесів із загальною обдарованістю учнів (Дж. Александер, П. Ченг, Б. Шор, Г. Лі Свонсон), загальні та специфічні для певної області знань метакогнітивні стратегії (М. Вінман, Г. Шроу, В. Шнайдер, Л. Редер, Т. Риш), зв'язок метакогнітивних процесів із

академічною успішністю (К. Отані, Є. Фріцше, С. Кронер, М. Гендель). Незважаючи на те, що багатьма дослідженнями підтверджується вплив метакогнітивних процесів на певні параметри навчальної діяльності, на нашу думку, цей вплив може бути не одностороннім. Ми припускаємо, що метакогнітивна активність як ступінь свідомої включеності в процеси регуляції когнітивної діяльності не лише впливає на навчальну діяльність, але, в свою чергу, може зумовлюватися ставленням суб'єкта до навчання загалом, значущістю для людини цієї діяльності та її провідними мотивами.

Однією з найбільш широких теорій мотивації, авторами якої є Е. Десі та Р. Райан, пропонується континуум мотивів, на одному полюсі якого знаходяться екстернальні стимули людської активності, як-от зовнішній примус або нагороди, а на іншому – інтернальні, коли факторами, що спонукають до діяльності, виступають визнання її важливості та прийняття її як цінності. Чим ближче мотив до екстернального полюсу, тим менш стабільним він є, оскільки залежить переважно від зовнішніх умов і, навпаки, чим ближче розташування мотиву до інтернального полюсу, тим більш автономною є поведінка людини, тобто залежною від її вибору, що зумовлюється прийняттям людиною цінності певної діяльності, і підпорядкованою її власним вольовим зусиллям [1].

На нашу думку, найбільш впливовими для метакогнітивної активності можуть бути внутрішні мотиви, оскільки, якщо спиратися на теорію самодетермінації, їх домінування пов'язане з автономністю особистості, тобто її здатністю вільно здійснювати вибір власної поведінки, усвідомлено обирати спосіб дій, а саме усвідомлена регуляція лежить в основі метакогнітивної активності. Переважання внутрішніх мотивів навчальної діяльності може також свідчити про те, що вона визнається студентами власною цінністю, а, отже, має певне значення для них. Значущість діяльності або ситуації для людини є однією з умов активізації метакогнітивних процесів, на яку вказував ще Дж. Флейвел [2]. Для перевірки висунутої гіпотези нами було проведено дослідження з використанням наступних методик: 1) «Самооцінка метакогнітивних знань та метакогнітивної активності» Ю. В. Скворцової та М. М. Кашапова; 2)

«Метакогнітивна включеність в діяльність» Г. Шроу (в адаптації О. І. Перікової та В. М. Бизової); 3) «Академічна саморегуляція» Р. Райана і Д. Коннелла.

В результаті кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між показниками метакогнітивної активності та певними видами мотивів навчальної діяльності (Табл. 1).

Таблиця 1: Значущі коефіцієнти кореляції показників метакогнітивної активності та типів мотивації

		Типи мотивації				
		Зовнішні мотиви	Інтроєктовані мотиви	Ідентифіковані мотиви	Власне спонукання	Індекс автономії
МкАкт				.551**	.478**	.432*
МкЗн				.387*	.402*	.472*
КомпМкР	Планування	.384*		.428*	.370*	.398*
	Контроль	.401*	.495**	.379*	.553**	.436*
	Оцінка		.382*			

Примітки: 1) умовні позначення: метакогнітивна активність – МкАкт, метакогнітивні знання – МкЗн, компоненти метакогнітивної регуляції – КомпМкРег; 2) рівні значущості взаємозв'язків: $p \leq 0,05$ – «*» та $p \leq 0,05$ – «**»; 3) $n = 30$.

Як ми бачимо, метакогнітивна активність позитивно корелює з ідентифікованими мотивами та «власним спонуканням» (або інтегрованими мотивами). Ці види мотивації, згідно теорії Е. Десі та Р. Райана, належать до внутрішніх і вважаються такими, що володіють високою стабільністю. В основі ідентифікованої мотивації лежить прийняття людиною базової цінності певної поведінки або діяльності, в цьому разі навчальної, що сприяє інтеріоризації регулювання, тобто поведінка регулюється не зовнішніми, а внутрішніми чинниками [3]. Інтегративні мотиви вважаються мотивами ще більш високого рівня, оскільки вони вже входять до загальної структури мотивації особистості, тобто займають певне місце в ієрархії. Отже, при домінуванні цих двох видів мотивів, коли можна говорити про високий рівень самодетермінації особистості, її поведінка (що стосується навчальної діяльності) є більшою мірою автономною, тобто такою, що залежить від її власного вибору [1]. Це створює, на нашу думку, умови для активізації метакогнітивних процесів, оскільки, по-перше, визнання людиною певної діяльності

важливою та значущою для себе може зумовлювати підвищення контролю за перебігом цієї діяльності через бажання виконувати її на високому рівні, по-друге, високий рівень самодетермінації та автономії особистості загалом визначає здатність людини до свідомої регуляції у різних сферах життя та діяльності.

Було виявлено також взаємозв'язки між окремими метакогнітивними процесами та певними видами мотивів навчання. Так, контроль за власними когнітивними процесами позитивно корелює з усіма видами мотивів, планування – із зовнішніми, ідентифікованими та інтегрованими мотивами, а оцінка перебігу власної пізнавальної діяльності – з інтроектованими. Встановлено також зв'язок між метакогнітивними знаннями, тобто знаннями про власні когнітивні процеси та стратегії управління ними, і такими видами мотивації як ідентифікована та інтегрована.

Отже, відношення між метакогнітивною активністю та навчальною діяльністю можна описати за допомогою поняття взаємовпливу: рівень метакогнітивної активності та якість метакогнітивних процесів впливає на академічну успішність студентів, а ставлення до навчальної діяльності, в свою чергу, може визначати рівень метакогнітивної активності. Одним із факторів, пов'язаних з метакогнітивною активністю в процесі навчальної діяльності, як було встановлено, є тип мотивації. Сприятливою умовою для активізації метакогнітивних процесів є домінування ідентифікованих та інтегрованих мотивів, які належать до так званої автономної форми регуляції поведінки.

Список використаних джерел:

1. Deci E., Ryan R. The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, № 4. P. 227-268.
2. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*. Stanford University, 1979. № 10. P. 906-911.
3. Ryan R., Connell J. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57. № 5. P. 749-761.

Вовк А. І., здобувач ступеня доктора філософії кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Потапчук Є.М.

ЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОРОЗВИТКУ ШЛЮБНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Формування та розвиток особистості відбувається під дією соціуму (правила, бачення, традиції), сімейного виховання (правила сім'ї, цінності, стиль життя, сценарії життя, розуміння явищ, ситуацій) та саморозвитку. Зазначимо, що під поняттям «саморозвиток» ми розуміємо здатність людини змінювати те, що їй заважає, спираючись на власні зусилля та волю, без зовнішнього впливу [1]. Нас цікавить здатність людини до саморозвитку саме в контексті шлюбного потенціалу особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор. Питання саморозвитку особистості завжди цікавило науковців. Особливості життєвих стратегій досліджувала К. Абульханова-Славська [2], проектування життєвого шляху особистості цікавили Є. Фрома [2], саморозвиток і самоактуалізацію вивчали А. Маслоу та К. Роджерс [2], теорію самопізнання і «Я-концепцію» розробляли Р. Бернс, Л. Божович [2]. Саморозвиток у структурі життєдіяльності людини розглядав А. Цукерман. Л. Виготський [3] вбачав саморозвиток, як безперервний процес цілепокладання, натомість І. Кант [4] вважав ключовим у процесі пізнання, а Г. Гегель [2] розглядаючи здатність до саморозвитку через призму епохи, вбачав, як перетворення себе в культурі.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. На сьогоднішній день, здатність особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу є недостатньо дослідженою. Саме тому метою нашої роботи є дослідження здатності особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу.

Виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих результатів. Особистість саморозвивається у процесі життєдіяльності, пізнанні світу і себе в ньому, постійно переживає у просторі й часі свою екзистенцію [5]. Саморозвиток є багатоаспектним явищем, що відображає процес, у якому особистість пізнає, перетворює, розвиває і вдосконалює себе. Він проявляється в досягненні нових, якісно більш високих рівнів продуктивності як кожного психічного процесу окремо, так і їх взаємодії, результатом чого є успішне вирішення більш складних завдань [6].

Суть принципу саморозвитку полягає у визнанні пріоритету індивідуального майбутнього особистості (цілей, мрій, особистісних сенсів, ідеалів) над минулим (досвідом, звичками). Зрозуміти людину означає зрозуміти не так її минуле, як її майбутнє, адже конструктивно-стратегічні мотиви її поведінки зумовлені переважно майбутнім та відповідають на питання «для чого?», натомість минуле відповідає на питання «чому?» [5]. Цей принцип, вимагає пошуку цільової причинності душевних явищ (мета, ідеал, мрія, сенс життя), минуле є лише передумовою, сприятливою для формування одних цілей і пригнічення інших.

Саморозвиток поділяється на такі види: освітньо-виховний; загальнокультурний; професійний; політичний; правовий; фінансовий; моральний; художній; естетичний; релігійний; шлюбний; інтелектуальний; духовний тощо [5]. Саморозвиток в шлюбі можна проаналізувати за рахунок шлюбного потенціалу особистості. Дослідник проблеми міжособистісної сумісності подружжя Є. М. Потапчук зазначає, що сукупність наявних можливостей, ознак людини, які можуть сприяти гармонійному шлюбному партнерству є шлюбним потенціалом [7, с.5]

Людина реалізує саморозвиток шлюбного потенціалу, тоді, коли у неї на високому рівні розвинена здатність до критично-рефлексивного осягнення й оцінки своїх учинків [2, с. 149]. Людина здатна змінюватись, лише за умови, що це її істинне бажання, за яке вона готова взяти відповідальність та втілювати його в життя.

За результатами дослідження, ми виокремили етапи саморозвитку

особистістю сформованого шлюбного потенціалу:

1. Розуміння поняття «шлюбний потенціал», вміння його аналізувати;
2. Порівняльний аналіз реальних та бажаних стосунків, усвідомлення, що результат в стосунках не відповідає очікуванням людини;
3. Аналіз власної поведінки з партнером або потенційним партнером (стратегії, установки, переконання, звички, бачення, традиції, реакції, вимоги);
4. Здатність взяти відповідальність за стосунки, інтродукція ідеї про те, що від самого суб'єкту шлюбного потенціалу залежить успішність побудованих ним стосунків;
5. Виникнення на емоційному рівні бажання, щоб відбулися зміни та сприяння цьому стратегією саморозвитку шлюбного потенціалу;
6. Розроблення плану дій по саморозвитку шлюбного потенціалу;
7. Аналіз та порівняння вихідного пункту та пункту призначення, аби дізнатися, відбулися бажані зміни чи потрібно ще щось коригувати.

Якщо особистість має знання на когнітивному рівні про те, що її дії, реалізація в стосунках не є здоровими, але немає бажання на емоційно-чуттєвому рівні це змінити, тоді жоден зовнішній фактор у образі партнера, батьків, важливих близьких, не зможе вплинути на суб'єкта шлюбного потенціалу. Крім того, поки не з'явиться бажання змін, сама особистість не може вплинути на зміну стратегії побудови стосунків.

Висновок: Теоретичне дослідження засвідчило, що саморозвиток шлюбного потенціалу особистість здатна здійснити за умови високого рівня рефлексії, орієнтації на зміну та покращення життя, в основі якого лежить аналіз минулого, теперішнього та планування майбутнього. Відтак, людина має бачити відповідність між реальними стосунками та ідеальними, бути готовою взяти відповідальність та розпочати глибинну трансформацію сформованого шлюбного потенціалу. Перспективою подальших досліджень є розробка програми корекції сформованого шлюбного потенціалу особистості.

Список використаних джерел:

1. Зязюн Л. І. Саморозвиток особистості в освітній системі Франції.

[монографія]. Київ; Миколаїв: В-во МДГУ ім. Петра Могили, 2006. – 388 с.

2. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія]. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. – 508 с.

3. Роменець В. А. Предмет і принципи історико-психологічного дослідження. Психологія і суспільство, 2013. – № 2. – С. 6-27.

4. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму / Іммануїл Кант. Київ: Юніверс, 2004. – 464 с.

5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. – 360 с.

6. Остапенко Е. О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток». Університетська освіта. Наукові праці. Педагогіка. том № 136, 2010. С. 49-54.

7. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

Гарькавець С. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Кондратьєва А. О., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, IV курс, спеціальність «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ «ЦИФРОВАНОГО ІНДИВІДА»

Натепер, багато дослідників акцентовано розглядають проблеми штучного інтелекту та його можливого впливу на майбутнє людства. Також спостерігається значний інтерес науковців до вивчення питань, що пов'язані з цифровізацією як суспільних, так й групових і міжособистісних відносин.

У 1950 р. Айзек Азімов опублікував збірник науково-фантастичних оповідань «Я, робот», у якому сформулював три закони робототехніки:

1. Робот не може нанести шкоду людині або власними без діями припустити, щоб людині була нанесена шкода.

2. Робот зобов'язаний підкорятися усім наказам, що надає людина, крім тих наказів, що суперечать Першому Закону.

3. Робот повинний піклуватися про власну безпеку у тій мірі, у якій це не суперечить Першому та Другому Законам.

Цей збірник став відправною точкою того, що науковці стали розробляти та досліджувати не тільки проблему «роботобудування», а й проблему «цифрованого індивіда», що натеper набула більш-менш чітких контурів. Останнього часу, люди стають все більш залежними від цифрових пристроїв, цифрових кодів, що змінюють їх психології та сприяють набуттю ними нових якісних характеристик. Отож питання, щодо психологічних особливостей індивідів, які будуть існувати у світі панування інформаційних, цифрових мереж, уже сьогодні є абсолютно актуальним та очікує на аргументовану відповідь.

Науковці з різних областей наукового знання (Н. Бостром [1], М. Каку [3], Р. Курцвейл [4], М. Тегмарк [5], С. А. Шумський [6] та ін.) прагнуть з'ясувати змістовні особливості цифрової епохи, місце людей та штучного інтелекту у ній, координати існування машин і людей, як в протиставленні між ними, так й в інтеграції. Проте, ми пропонуємо подивитися саме на психологічну природу «цифрованої людини», здатності її бути продуктивною та життєспроможною у світі «цифрового задзеркалля».

Як ми вважаємо, незабаром виникнуть нові комбінації психологічних типів особистості, які якісно будуть відрізнятися від тих, що існують зараз. При цьому такі «цифровані індивіди» можуть бути двох вимірів: ті, хто набуває нових якісних характеристик на підставі опанування «цифрового життя» та ті, хто буде продуктом інтеграції машинного навчання та людських знань в сфері психології, нейробіології, нейрофізіології тощо.

Тобто, на наш погляд, представники цих двох груп будуть мати різні якісні характеристики, а з часом й різні психологічні властивості, що може призвести до конфлікту між ними.

Перша група, назвемо її ЦІ-1 – це індивіди, які самотужки долають проблеми особистісного зростання в умовах цифровізації соціальних координат існування. Тобто, особистість використовує власні потенціали для набуття життєво необхідних знань, навичок та умінь, що забезпечують її відповідність цифровій епосі. Якщо індивід виявляється неспроможним, то відбувається його соціальна маргіналізація, а звідси увесь комплекс деструкцій, що сьогодні ми можемо спостерігати у злочинці, людей з різними девіаціями тощо.

Друга група, ЦІ-2 – це продукт інтеграції машинного навчання та людських знань в сфері психології, нейробіології, нейрофізіології тощо. Це люди, які крім власних психологічних спроможностей будуть мати можливість покладатися на спроможності машинного навчання. Наприклад, індивіду будуть вживлюватися чипи, що відстежуватимуть її стан здоров'я, когнітивні функції, емоційні стани тощо. Такі люди отримають значних переваг перед іншими, вони стануть невразливими перед небезпеками, що переслідують звичайних людей. Але, це прибавить їм спокуси щодо поверхового ставлення до інших, які не мають таких властивостей.

Отже, можливо ми будемо мати два психологічних типу людей. Перший вимушений буде наздоганяти те, що штучний інтелект буде пропонувати у якості орієнтирів, ідеалів, нового людського Акме. Другий – буде частково носієм штучного інтелекту, що значно полегшить їх просування по щаблям нової соціально-оцифрованої реальності та швидкого досягнення найвищих вершин самореалізації.

Проте, така реальність буде мати конфліктне протиріччя, що й зараз виступає «основою саморозвитку індивіда та соціальних систем, де акцентується положення на не униканні конфліктів, а на активному пошуку адаптаційних виходів із них» [2, с. 46]. Тобто, все буде залежати від того, наскільки зазначені типи «цифрованих індивідів» будуть шукати компромісу, уникати проявів агресії та насилля відносно один одного.

Нова соціально-цифрована реальність повинна бути побудована на принципах толерантного ставлення індивідів до існуючого різноманіття. Звідси

«цифрований індивід» має бути позбавлений всіх деструкцій, що породжують ксенофобію та різні прояви насилля як на міжособистісному, так й міжгруповому рівнях. Та це стане можливим, якщо машинне навчання буде запрограмоване не тільки та не стільки, як на отримання людиною «безсмертя», а на пріоритет розвитку біофілії та людиноцентризму. Останні події, що пов'язані з розв'язаною війною путінським режимом РФ проти України та її народу, свідчить про крихкість таких надій та небезпеку оволодіння сучасними терористами технологій штучного інтелекту.

Отже, проблема психології «цифрованого індивіда» є багатоаспектною та системною. За останній час вона значно поглибилася, що зумовлює необхідність розроблення методологічного підґрунтя, методичного інструментарію щодо її всебічного вивчення. Взагалі, завдання теперішнього та майбутнього – це зробити наш світ більш цивілізованим, у якому повинно бути гідне місце для кожної людини, а між людьми існувало порозуміння, прагнення до свободи та поваги прав іншого.

Список використаних джерел:

1. Бостром Н. Искусственный интеллект. Этапы. Угрозы. Стратегии. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2015.
2. Гарькавець С. О. Соціальні конфлікти: словник-довідник. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. 120 с.
3. Каку М. Будущее разума. М.: Альпина Паблишер, 2018. 502 с.
4. Курцвел Р. Эволюция разума, или Бесконечные возможности человеческого мозга, основанные на распознавание образов. М.: Эксмо, 2018. 352 с.
5. Тегмарк М. Життя 3.0. Доба штучного інтелекту. К.: Вид-во «Наш Формат», 2019. 432 с.
6. Шумский С. А. Воспитание машин. Новая история разума. М.: Альпина Паблишер, 2021.

Гарькавець С.О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Сібірка В.В., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, II курс, спеціальність «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

ДО ПИТАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ЦИФРОВУ ЕРУ

З кінця XX – початку XXI століття спостерігається стрімкий розвиток людської цивілізації. Раніше люди навіть не здогадувалися (крім окремих фантастів), що через півстоліття зможуть віртуально подорожувати, чути новини зі всього світу, вільно спілкуватися один з одним через тисячі кілометрів, працювати та навчатись дистанційно, і навіть просто робити повсякденні справи з різними гаджетами у руках. При цьому стрімко змінюється все – люди, їх світогляд, відносини, особистісні та соціальні структури тощо. Людство переходить на новий етап цивілізаційного розвитку, на якому змінюються не тільки техніки та технології, а рольові моделі поведінки індивідів.

Проте, сучасні інформаційні технології, як багато чого нового і не до кінця вивченого, мають дві сторони: позитивну та негативну. Вони охоплюють як кожен особистість окремо, так й різні соціальні групи, соціуми, що значно впливає на формування загальної картини світу. Поряд із значними позитивними аспектами інформаційного прогресу, виникають негативні відлуння цифрового різноманіття, що ставить пастки, в які дуже важливо не потрапити сучасній людині. Мова йде про існування таких феноменів, як постправа, фейки тощо [1].

Відомо, що особистість – це є віддзеркалення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних взаємин, спілкування та предметної діяльності; соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, котра

визначається залученням людини до певних суспільних, культурних, історичних відносин. Натепер, сучасний світ віддзеркалює особистість і навпаки людина потрапляє у вирій цифрових канонів, який значно впливає на її природу духу та світосприйняття. Наприклад, щоб стати впливовою та популярною, особистості достатньо мати креативне мислення та правильно подавати себе в інформаційному просторі. Така людина може мати різний ступінь впливу на свою аудиторію через постійну взаємодію, обговорення нового, відповідей на питання тощо.

Разом із цим, щоб не втратити себе у стрімкому потоці сучасної інформації, треба опанувати сучасну медіаграмотність, тобто розвивати сукупність здібностей, навичок та умінь, що дозволяють індивіду аналізувати, оцінювати та створювати повідомлення у різних медійних контекстах [3]. Більш узагальнено, медіаграмотність, це вміння розуміти та аналізувати медіатексти, а також їх створювати, а її необхідність полягає у забезпеченні інформаційної безпеки особистості, пошуку необхідної інформації, сприйнятті та інтерпретації медіа текстів, і практичному опануванні медіапростору [2].

Загальновідомо, що соціум є специфічною сферою, оболонкою людства, який, як справляє свої постійні впливи, так й функціонує за мінливими правилами, законами, вимогами. При цьому, соціальна система формує певні риси особистості, її характер та робить своєю невід'ємною частиною кожного з нас. Під таким впливом у людини окреслюються придбанні, так би мовити, неприродні рамки щодо свого «Я». Тобто людина стає або не стає невід'ємною частиною суспільства, має або не має уявлення, взаємодіє або не взаємодіє з ним. Більше того, подекуди люди через власну обдарованість або інакодумство можуть отримати визнання з боку інших, або навпаки, мати не добру вдачу через висловлення своїх думок. Але на щастя великий соціум поділяється на маленькі складові, групи, що об'єднують людей через їх власні та схожі риси. Тому постає філософське питання про цілісність суспільства.

Особливо це питання набуло великого масштабу як раз у час панування інформаційних технологій. Якщо раніше більшість людей отримувала

інформацію з невеликої кількості джерел, то в цифрову епоху кількість джерел стрімко зростає, що суттєво позначилося на особливостях формування як окремих індивідів, так й соціальних груп. Більше того, це призвело до виникнення інформаційного протистояння, яке за своїми наслідками може виявлятися більш руйнівним, ніж звичайні війни. Наприклад, війна, що натеper розв'язана путінською Росією проти демократичної України відбувається не тільки на землі, у повітря та на морі, а й у телевізійних ефірах, соціальних мережах, інформаційних потоках новин тощо. Наслідки такої гібридної війни вже настільки відчутні, що будуть затребувані покоління, щоб здолати відчуження та огиду, які вони принесли у життя сучасних українців.

Цифрова ера створює можливості надвпливу одних людей на інших, трансформації глобальних ідей від «красномовних індивідів» до сірих, мало освічених людей. Так породжуються модні тренди в життєдіяльності людей, які хоча й не мають тривалих проявів, але за рахунок швидкого розповсюдження захоплюють свідомість багатьох індивідів з різних куточків земної кулі. Добре, коли це сприяє людському прогресу, та дуже погано, коли ввергає людство в різні глобальні катастрофи (екологічні, соціальні, техногенні тощо).

Отже, натеper, в умовах наступу цифрової епохи, що характеризується великим різноманіттям інформаційних технологій, які продукують сильні соціально-психологічні впливи, внаслідок яких якісно змінюється особистість людини та соціальний простір її існування, постає питання про спрямованість таких трансформацій та зміст людської цифрової цивілізації.

Список використаних джерел:

1. Асмолов А. Г. *Mobilis in mobile. Личность в эпоху перемен*. М.: Едиториал УРСС, 2018. 546 с.
2. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. *Спілкування в педагогічному процесі: навчальний посібник*. Житомир: ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. 100 с.
3. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція) / за ред. Л. А. Найдьонові, М. М. Слюсаревського. Київ, 2016. 16 с.

Голуб А.С., здобувачка 2-го курсу Національного університету «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат юридичних наук, доцент Корнута Л.М.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУДДІВ ЯК ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Питання організації та функціонування публічної служби в Україні завжди були актуальними в науковому просторі а також на рівні нормативного визначення. Серед видів публічної служби особливу цікавість викликає суддівська служба. Питання вдосконалення суддівської діяльності на теренах України є одним із пріоритетних завдань євроінтеграційних процесів. Увагу привертають розроблення нових стратегій, концептуальних засад, вдосконалення нормативно-правових актів, що регулюють діяльність суддів, проте щоб в дійсності досягти результату не можна обмежуватися знаннями тільки юридичної науки. Окремі науковці вже почали виокремлювати важливість психологічної науки у питанні оптимізації публічної суддівської діяльності та інших суб'єктів публічної служби, і звертати увагу на особистісний розвиток суддів, запобігання професійного вигорання та важливість психологічної підготовки судді [5, с. 71].

Згідно усталеного розуміння, суддею є громадянин України, який відповідно до Конституції України та Закону України «Про судоустрій і статус суддів» призначений суддею, займає штатну суддівську посаду в одному з судів України і провадить правосуддя на професійній основі [1, 2]. Варто погодитися із твердженням Балабанової Л.М. та Коваль А.А. котрі у власних дослідженнях зазначають, що психологічні особливості професійної діяльності суддів стосуються психологічних закономірностей правозастосовної діяльності, вироблення професійних навичок та умінь, професійного виховання, формування особистості судді, тощо [3, с. 146].

Проводячи наукові дослідження з питань психологічної складової

професійної діяльності суддівської публічної служби варто зазначити, що розгляд особистості судді повинен здійснюватися із врахуванням таких сторін: соціальна – суддя має на меті максимально використати судові процеси, судову практику і матеріали з метою попередження корупційних проявів та інших порушень законності; пізнавальна (когнітивна) – відрізняється багатоплановістю, переваженістю оперативної пам'яті, передбаченням різноманітних варіантів можливого розвитку судового слідства, оперативним аналізом отриманої інформації; реконструктивна – поточний і завершальний аналіз усієї зібраної у справі інформації, остаточною метою якого є винесення справедливого, відповідно до чинного законодавства судового рішення; комунікативна – виявляється у спілкуванні з людьми під час судового процесу; організаційна – виокремлюється в двох аспектах: організованість судді та спосіб керування особами, які знаходяться у сфері судового процесу; посвідчувальна – спрямована на подання здобутої під час процесу інформації у спеціально передбачених законом формах [6, с. 147]. Тому, варто погодитися, що професійно-психологічна підготовка суддів має здійснюватися із врахуванням вищезазначених сторін особистості судді, тобто кожна сторона є важливою, у разі виникнення проблем із функціонуванням однієї із сторін – суддя не зможе у повній мірі із користю для суспільства здійснювати покладені на нього обов'язки, а також продуктивно провадити власну професійну публічну службу.

Варто звернути увагу на практичне забезпечення з боку держави на можливість практично забезпечити та професійно підготувати суддю як публічного службовця враховуючи обов'язковий професійний розвиток. Законодавець регламентує діяльність державної установи із спеціальним статусом у системі правосуддя, на яку покладено підготовку не тільки кандидатів на посаду суддів, а суддів, у тому числі, що обрані на адміністративні посади в судах. Таким органом можна вважати Національну школу суддів. Проте, Національна школа суддів України під час формування стандартизованих програм підготовки суддів як публічних службовців не

приділяє уваги психологічним аспектам спілкування, психологічній адаптації до професії суддів, психологічним аспекти профілактики професійного вигорання. Такий підхід є недостатнім з точки зору як юридичної готовності так і з позиції психології управління. Підтвердженням зазначеного є те, що судді самостійно ініціювали створення кабінету психолога.

Така програма практично супроводжує цей вод публічної служби і 2015 р. Метою програми кабінету психолога є конкретна психологічна допомога тим суддям та працівникам апарату, хто має потребує в такого роду підтримці. «Психологічне консультування є анонімним, а це не передбачає надання повної інформації від клієнта. Звісно, він називає своє ім'я і будь-яку іншу інформацію, яку вважає за потрібне, але ніяких офіційних паперів ті, хто звертається, не підписують» [6]. Такий проект в Україні є пілотним. Офіційно кабінет психолога поки функціонує лише в м. Києві. Однак, враховуючи що минуло близько 6 років з моменту створення першого кабінету, необхідним є забезпечення функціонування таких кабінетів у кожному регіоні, проте важливо розуміти, що це також залежить від бажання суддів. Також потрібно зазначити, що супроводження психологічної підготовки, що може надаватися суддям здійснює відділ науково-методичного при Національній школі суддів.

Варто констатувати, що реалії сьогодення, що виражаються у провадженні професійної діяльності суддею в режимі активних бойових дій є серйозним психологічним збудником. Провадження судочинства під вибухи та звуки повітряної тривоги вимагає особливої психологічної стійкості від публічного службовця. Тому, військовий стан в Україні лише підтверджує важливість налагоджування механізму забезпечення психологічної підтримки психологічного навчання не лише для суддів. Але і для усіх видів публічної служби в Україні. Організація таких заходів є реальною, зокрема психологічний супровід може бути організований у онлайн форматі та за допомогою вільного доступу до такої підтримки через мережу інтернет.

Прикладом такої організації варто навести захід-вебінар під назвою «Психологічна безпека суддів в умовах воєнного часу», який проводиться з певною періодичністю з весни 2022 р. [7].

Актуальність питання психологічної підтримки суддівської служби в Україні отримало своє підтвердження і на нормативному рівні. Зокрема, було прийнято Указ Президента України «Про Стратегію розвитку системи правосуддя та конституційного судочинства на 2021 – 2023 роки». В Указі затверджено напрямки оптимізації системи правосуддя та конституційного судочинства, до яких також входять: спеціальні психологічні тренінги для суддів та працівників апаратів судів (управління конфліктами, психологія травм, стресостійкість), удосконалення методик перевірки особистих морально– психологічних якостей (психологічного тестування) судді (кандидата на посаду судді) та врахування їх результатів [3].

Професійна психологічна підготовка суддів відіграє важливу роль під час здійснення публічної діяльності суддів, тому отримання необхідних знань та перевірки психологічної сумісності до професії повинно здійснюватися якомога швидше та якісніше, щоб запобігти негативним наслідкам для особистості та суспільства в цілому. Важливо пам'ятати, що судовий розгляд справ чи здійснення повноважень на адміністративних посадах може викликати напруження, втому, вигорання, професійну деформацію, якщо невідповідально підходити до психологічної підготовки та підтримання рівня відповідних знань, тому завдання відповідних органів має полягати у тому, щоб кваліфіковані фахівці допомогли кандидатам на посаду судді, призначеним суддям, суддям, що займають адміністративні посади опанувати психологічними знаннями і навичками, які допоможуть бути стійкими до впливу негативних явищ та факторів без шкоди ментальному здоров'ю та психологічній деформації особистості.

Вкрай важливим є привернути увагу до питання психологічної складової як важливого інструменту підготовки та розвитку суддів як публічних службовців. Необхідним є створення кабінету психолога у кожному

регіоні України, щоб кожен суддя зміг звернутися до кваліфікованого фахівця уразі потреби, гарантування анонімності звернення також допоможе суддям почуватися більш захищено під час спілкування із психологом.

Список використаних джерел:

1. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 20.05.2022 р.).
1. Про судоустрій і статус суддів України : Закон України від 02.06.2016 р. № 1402 VIII / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1402-19> (дата звернення: 20.05.2022 р.).
2. Про Стратегію розвитку системи правосуддя та конституційного судочинства на 2021 – 2023 роки: Указ Президента України від 11.06.2021 р. № 231/2021 / Президент України
URL: <https://www.president.gov.ua/documents/2312021-39137> (дата звернення: 20.05.2022 р.).
3. Балабанова Л.М., Коваль. А.А. Психологічні аспекти професійної діяльності суддів апеляційного суду. *Право і безпека*. 2016. № 1 (60) С. 146–147.
URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03= FILA=&2_S21STR=Pib_2016_1_31 (дата звернення: 20.05.2022 р.).
4. Корнута Л.М. Роль та значення психологічних тренінгів у ході формування професійних навиків у працівників міграційних органів. *Juris Europensis Scientia*. Чернівці. 2021. № 1. С. 71–76. URL: <http://www.jes.nuoua.od.ua/>
5. Центр суддівських студій. Електронний ресурс. URL: <http://www.judges.org.ua/dig8446.htm> (дата звернення: 20.05.2022 р.).
6. Психологічна безпека суддів в умовах воєнного часу. URL: <http://nsj.gov.ua/ua/news/psihologichna-bezpeka-suddiv-v-umovah-voennogo-chasu->

/. (дата звернення: 20.05.2022 р.).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
 (дата звернення: 20.05.2022 р.).

7. Психологічна безпека суддів в умовах воєнного часу. URL:
<http://nsj.gov.ua/ua/news/psihologichna-bezpeka-suddiv-v-umovah-voennogo-chasu->
 /. (дата звернення: 20.05.2022 р.).

Грюнауер Е., Мельникова М., Мороз К. – студентки 3-го курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Лазор К. П.

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТУ НА ПОЛІТИЧНУ ПОВЕДІНКУ

Актуальність теми обумовлена поширенням використання Інтернету як майданчика для поширення політичної інформації та інструменту впливу на суспільство.

Питанням вивчення політичної поведінки та комунікації займалися такі вчені як А. Марш, У. Мілбрайт, Д. Ліллєкер, Г. Лассуелл, М. Маклюєн, П. Норріс.

За загальною теорією комунікації ЗМІ є чинником формування та реалізації правової та політичної участі [1, с. 12]. М. Маккомбс та Д. Шоу зазначають, що преса має значніший вплив на формування думки, ніж радіо та ТБ. Це пов'язано з тим, що преса обґрунтовує те, чому те чи інше питання є важливою проблемою [1, с. 33]. В епоху Інтернету ж у видавництв та телеканалів з'явилися власні веб-сайти для більшого охоплення аудиторії.

За словами Г. Лассуелла, ЗМІ виконують чотири основні функції:

- 1) глобальний моніторинг (збір та розповсюдження інформації);
- 2) редагування (відбір та коментування інформації);
- 3) формування громадської думки;

4) культурна експансія [2, с. 132].

Виникнення технічних засобів розповсюдження інформації у великій кількості мало посприяти настанню ери масової інформованості, масової комунікації та політичної участі. Сьогодні Інтернет та ЗМІ опосередковують процеси політичної комунікації між політичними інститутами та суспільством, забезпечуючи участь громадян у прийнятті політичних рішень.

З точки зору політичної діяльності, засоби масової інформації виконують наступні завдання:

1. Інформування – отримання уточненої інформації про політичну систему та політичних лідерів через засоби масової інформації.

2. Навчання аудиторії – надання учням інформації зі ЗМІ, що доповнює їх знання про політику і сучасний політичний процес.

3. Сприяння політичній соціалізації – отримання людьми інформації про політичні норми, цінності та моделі поведінки, що належать до політичної сфери.

4. Критика і контроль політики – сприяння артикуляції і диференціації різних суспільних інтересів, політична мобілізація [3, с. 445].

П. Норріс називає ЗМІ посередниками між суб'єктами соціально-політичних відносин та суспільством як системою поглядів та уявлень про діяльність таких суб'єктів. Діяльність ЗМІ, що опосередковує соціально-політичні відносини, робить їх самостійними акторами цих відносин, які діють на рівних із традиційними суб'єктами [1, с. 19].

Також сучасні спеціалісти в області комунікацій відзначають, що ЗМІ мають і негативний вплив на соціально-політичну поведінку громадян в епоху інформаційного суспільства, бо їх інформованість та поведінка не є результатом прямої комунікації із політичними лідерами, а виникає через читання новин та роботу політтехнологів. Це призводить до ілюзії інформованості та виникнення так званих «неінформованих громадян», які у більшості і реалізують політичну участь та висловлюють свою думку про світові політичні процеси. Такий феномен полягає у штучному негативі,

тиражованому ЗМІ для того, щоб привабити аудиторію, який призводить до виникнення недовіри та підозрілості по відношенню до сучасної політики та політиків, що у свою чергу призводить до такої форми політичної поведінки як абсентеїзм.

Інтернет у свою чергу пропонує зручні, дешеві та інноваційні способи комунікації і отримання інформації, які є особливо привабливими для певних верств суспільства, таких як молодь і ті, хто не може виходити з дому за деякими обставинами.

Щоб з'ясувати вплив Інтернету на політичну поведінку ми провели коротке соціальне опитування, у якому взяли участь 100 осіб віком від 18 до 50 років. Після заповнення анкети респондентів було поділено на дві вікові групи: від 18 до 30 та від 31 до 50 років.

Серед осіб до 30 років 66% проводить у Інтернеті більше 8 годин на день. Серед осіб старше 31 року більшість (40%) проводить у Інтернеті 2-4 години на день. Молодші за 30 найчастіше (76% згадувань) витрачають свій час на спілкування у соціальних мережах. Серед старших за 31 найпопулярнішим є читання новин (60% згадувань). Отримувати інформацію про важливі соціальні та політичні події молодші за 30 (94%) і старші за 31 (92%) також воліють з Інтернет-ресурсів (у тому числі Telegram-каналів). Джерелом, що заслуговує найбільше довіри, молодші за 30 (82%) та старші за 31 (78%) також назвали Інтернет-ресурси та соціальні мережі.

Сама ж політика «дуже цікавить» (38%) та «скоріше цікавить» (34%) молодших за 30, а серед старших за 31 ті ж самі показники знижуються до 14% та 50% відповідно, що утворює сукупну картину 72% зацікавлених у першій категорії до 64% у другій. Активними у політичному житті називають себе 46% молодших за 30 та 36% старших за 31. Неактивними ж є 54% з молодшої категорії та 64% зі старшої, при цьому частина свідомо неактивних складає 6% та 18% відповідно.

Свобода і розкутість людини як істоти суспільної, а не державної, остаточно закріпилися за кожним індивідом, що має мобільний телефон:

Інтернет став світом вільного спілкування, тріумфом свободи комунікацій. Інтернет є ідеалом плюралізму думок, втіленням найліберальнішої конституції, яка будь-коли була створена. Комунікаційні процеси, що відбуваються в Інтернеті, неможливо контролювати глобально – лише обмежити доступ до певних мереж, але завжди буде можливість оминати таке «обмеження». Саме тому Інтернет лишається улюбленим майданчиком для комунікації у тому числі між політиками та суспільством. І 68% молодших за 30 використовують соціальні мережі, щоб з різною частотою переглядати пости (у тому числі відеозвернення та брифінги) відомих політичних діячів, але серед старших за 31 ними цікавляться вже 54%. Також 54% молодших за 30 відзначають, що соціальні мережі вплинули на збільшення кількості часу, який вони приділяють політичній ситуації, а от 56% старших за 31 відповіли, що не стали приділяти більше уваги політиці через соцмережі.

З настанням ери Інтернету минули часи, коли індивідуальну комунікацію та пошук інформації можна було обмежити рамками сім'ї, пропагандистської преси або заборonoю книжок. Зараз 86% молодших за 30 та 72% старших за 31 перед відданням свого голосу на виборах обов'язково б перевірили кандидатів за допомогою інформації, знайденої в Інтернеті. Словам політиків радше довіряють, але перевіряють (у тому числі і в Інтернеті) 70% молодших за 30 і 40% старших за 31. Також цікаво зазначити, що 20% старших за 31 беззастережно не довіряють жодним словам політиків. 62% молодших за 30 «скоріше вважають» ЗМІ достовірним джерелом інформації, надаючи перевагу незалежним та міжнародним ЗМІ, а от 52% старших за 31 вважають ЗМІ занадто суб'єктивним джерелом, проте припускають, що з нього можна дізнатися щось важливе. 60% молодших за 30 зазначають, що варто звернути увагу на слова авторитетних осіб, серед яких вчені політологи, соціологи, історики або колишні політики, а от 52% старших за 31 вважають за краще усе перевіряти або взагалі нікому не довіряти, покладаючись лише на власні переконання. 72% молодших за 30 та 52% старших за 31 вважають за краще «скоріше не довіряти» словам відомих блогерів, акторів або телеведучих через

брак їхньої компетенції у політиці.

Отже, можна дійти висновку, що люди, які більше часу приділяють комунікації у соціальних мережах та шукають інформацію у різних місцях, можуть сформувати більш неупереджену та неопосередковану думку щодо політиків та політичних подій, які відбуваються у сьогоденні, ніж люди, що надають перевагу отриманню вже готової інформації зі ЗМІ, не приділяючи багато уваги аналізу цього контенту та пошуку першоджерел. Більш політично-активними є також ті, хто приділяє більше уваги більш безпосередній комунікації з політичними діячами через їхні сторінки у соціальних мережах, де вони діляться своєю власною думкою щодо певних важливих подій. До політичного негативізму та абсентеїзму також більш схильні ті, хто воліє отримувати готові новини зі ЗМІ, у тому числі Інтернет-ЗМІ.

Інтернет грає роль майданчика для швидкої індивідуальної комунікації між будь-якими людьми та поширення будь-якої інформації. Саме тому він має змогу як підвищувати, так і знижувати політичну активність громадян, які мають до нього доступ та надають перевагу саме йому у якості джерела політичної інформації, тим самим впливаючи на політичну поведінку або позитивно, або негативно.

Список використаних джерел:

1. Атанесян А. В. «Актуальні проблеми сучасної політичної комунікації та конфліктних комунікацій». – Єр.: ЮДУ, 2008. – 302 с.
2. Лассуелл Г. «Структура та функції комунікації у суспільстві // Назаров М.М. Масова комунікація у світі: читач». – М., 2002. – С. 131-138.
3. Коданіна А. Л. «Політика і журналістика як споріднені комунікаційні сфери» // Вісник Нижегород. Уні-ту ім. Н.І. Лобачевського. 2014. – Вип. 2-2. – С. 444-447.

*Гуляк У.М. ад'юнкт кафедри суспільних наук Національного університету
оборони України імені Івана Черняхівського, підполковник*

*Осьодло В.І. доктор психологічних наук, професор, начальник гуманітарного
інституту Національного університету оборони України імені Івана*

Черняхівського, полковник

СЛУЖБОВА МОТИВАЦІЯ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД

З початком повномасштабного вторгнення російської армії в Україні розпочався новий етап російсько-української війни. Поряд із необхідністю забезпечення матеріальними та технічними ресурсами для здійснення збройної боротьби, виникла потреба у доукомплектуванні військово-організаційних структур вмотивованим персоналом, здатним виконувати завдання за призначенням. Проте, разом зі змінами змісту і умов службово-бойової діяльності військовослужбовців змінилася і мотивація. Для ефективного ведення сучасної асиметричної збройної боротьби, зокрема маневреної оборони, необхідні принципово інакші особистісні якості, компетентності, спроможності, злагодженість та налаштування військовослужбовців всіх рівнів від солдата до генерала, ніж такі були притаманні військовикам індустріальної доби [1].

Однак, аналіз теоретичних джерел вказує про відсутність єдності поглядів на розуміння сутності мотивації, її ролі в поведінці особистості, у розумінні співвідношення між мотивом і мотивацією [2, 3, 4, 5]. Це, у свою чергу, зумовлює відсутність повної та безумовної системи мотивації особистості, у тому числі, і чіткого розуміння мотивації військовослужбовців до професійної діяльності в бойових умовах. Проте, лише знаючи, що рухає людиною, що спонукає її до діяльності, які ціннісні орієнтації лежать в основі її дій, можна спробувати розробити ефективну систему форм і методів управління ними. Для цього варто знати, як виникають ті чи інші мотиви, як і яким способом мотиви можуть бути втілені в дію, як і яким чином здійснюється мотивування

військовослужбовців.

Вивчення передового іноземного досвіду дослідження професійної мотивації за працями зарубіжних психологів свідчить про широкий спектр поглядів на досліджуваний феномен, який знаходить конкретизацію через прагматичну мотивацію (пошук робочого місця на ринку праці, дотримання умов контракту, прагнення забезпечити хорошу пенсію,) та інституційну мотивацію (патріотизм, прагнення бути корисним, пошук емоційних контактів, самовираження) [6]. Встановлено, що військовослужбовці з інституційними мотивами налаштовані на більш тривалий термін служби у порівнянні з військовослужбовцями, що керуються прагматичною мотивацією [7].

Крім того, психологи зосереджують увагу на тому, що внутрішні мотиви (альтруїстичне служіння та особистісний розвиток) створюють сильніший зв'язок з армією і військовими цінностями, ніж зовнішні мотиви (заробітна плата, отримання досвіду для майбутньої професійної діяльності тощо) [8]. Науковцями зазначається, що саме відданість традиційним військовим ідеалам є найкращим мотивом до військової служби і фактором ефективності військової організації [9].

Проведений аналіз рівнів вираженості професійних мотивів у військових з різним стажем служби виявив, що провідними мотивами є професійні мотиви та мотиви особистого престижу. Менш значущими виступають прагматичні, пізнавальні та соціальні мотиви [10].

В узагальненому вигляді, аналіз наукових підходів дає змогу встановити, що професійна мотивація військовослужбовця одночасно сприймається як процес і результат формування професійно значущих мотивів, виникненню яких сприяють усвідомлення військовослужбовцем суспільної значущості своєї службової діяльності, визначення її смислової складової, реалізація в ній своїх можливостей за допомогою виконання поставлених службово-бойових завдань, а також суспільне визнання діяльності та адекватна система стимулів.

Подальші наукові дослідження професійної мотивації доцільно спрямувати на розгляд останньої в контексті цілісної моделі стійкості

особистості, що супроводжується ретельним доббором кадрів, практичною підготовкою (тренінг, коучінг) та саморефлексією кожного військовослужбовця.

Список використаних джерел:

1. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 2 (66). С. 89–97.
2. Bogathy Z. Manual de psihologia munciiși organizațională. București: Editura Polirom, 2004. 376 p.
3. Pinder C. Work Motivation in Organizational Behavior. 2nd ed. New York : Psychology Press, 2008. 586 p.
4. Woodruff T., Kelty R., Segal D. Propensity to Serve and Motivation to Enlist among American Combat Soldiers. Armed Forces & Society, 2006. 32(3). P. 353–366. DOI:10.1177/0095327X05283040 (дата звернення: 13.04.2022).
5. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции. Психология мотивации и эмоций / под. ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. Москва : ЧеРо, 2006. С. 57–65.
6. Griffith J. Institutional Motives for Serving in the US Army National Guard: Implications for Recruitment, Retention, and Readiness. Armed Forces & Society, 2008. № 34. P. 230–258. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0095327X06293864> (дата звернення: 05.04.2022)..
7. Bury P. Recruitment and Retention in the British Army Reserve Logistics Units'. Armed Forces & Society, 2017. № 43(4). P. 608–631. URL: <https://researchportal.bath.ac.uk/en/publications/recruitment-and-retention-in-british-army-reserve-logistics-units> (дата звернення: 05.04.2022).
8. Woodruff T. D. Who Should The Military Recruit? The Effects of Institutional, Occupational, and Self-Enhancement Enlistment Motives on Soldier Identification and Behavior. Armed Forces & Society, 2017. № 43(4). P. 579–607. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0095327X17695360> (дата звернення: 01.04.2022).
9. Johansen R. B., Laberg J. C., Martinussen M. Military Identity as Predictor of

Perceived Military Competence and Skills'. Armed Forces & Society, 2014. № 40(3). P. 521–543. DOI:10.1177/0095327X13478405 (дата звернення: 01.05.2022).

10. Johnson R. Motivational and Enabling Factors for Military Service Members Earning a PostSecondary Degree : Old Dominion University. URL: https://digitalcommons.odu.edu/stemps_etds/34 (дата звернення: 27.04.2022).

Гуменюк В.В., інженер з патентної та винахідницької робот, молодший науковий співробітник Волчкова Л.О., оператор комп'ютерного набору Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ В ЦИФРОВУ ЕРУ

Актуальність проблеми. Процеси глобалізації, що спостерігаються у всіх сферах суспільної практики, мають вплив і на світ професій. Розширення інформаційного простору зумовило ускладнення вимог до особистості сучасного спеціаліста, орієнтацію на транспрофесіоналізм, що своєю чергою спричинило перегляд освітніх та професійних стандартів. На думку ряду дослідників, в умовах цифрового суспільства все більш затребуваними стають такі якості професіонала, як адаптивність та толерантність до невизначеності, системність мислення, здатність до самоорганізації, уміння здійснювати інформаційний пошук, критично оцінювати отримані дані та приймати рішення на багатокритеріальній основі [1].

Основні результати. Цифрові ресурси дозволяють не лише прискорити темп навчання, вони є інструментом гнучкого проектування індивідуальної професійно-освітньої траєкторії. Інформаційна інфраструктура визначає умови для максимально повного творчого самовираження педагогів та учнів. Широка поширеність гаджетів та апаратних засобів детермінує доступність інформації, а технології віртуальної та доповненої реальності надають можливість моделювання соціально-професійних ситуацій, багаторазового та варіативного відпрацювання та тренування навичок. Можливість асинхронної взаємодії

викладача та студента робить процес навчання більш персоналізованим та комфортним, дозволяючи учню вибирати найбільш зручний час для освоєння та закріплення матеріалу.

Поряд із незаперечними перевагами цифровізації, закордонні та вітчизняні дослідники виділяють проблемні моменти, пов'язані із застосуванням цифрових інструментів та формуванням віртуального світу, системи дистанційних соціальних зв'язків та відносин, що дублюють процеси реального світу, але мають певну специфіку [2, 4].

Постараємося позначити найбільш значущі на наш погляд аспекти, що становлять потенційну загрозу психологічному благополуччю та цілісності особи у цифрову епоху.

1. Надмірність інформації, висока щільність та неструктурованість інформаційного потоку і, як наслідок, виникнення проблеми нервово-психічного виснаження через інформаційне перенавантаження.

2. Втрата довіри до достовірності відомостей, зростання критичності та нігілізму, знецінення фактів та точок зору внаслідок інформаційної поліфонії.

3. «Знеособлення» та віртуалізація спілкування, зниження ефекту присутності, регрес навичок міжособистісного спілкування, зумовлений використанням електронної освітньої комунікації.

4. Загрози психологічної безпеки (шкідливий контент, тролінг, кібербулінг та ін.), виникнення адикцій (інтернет-залежність, ігроманія, шопоголізм та ін.).

5. Формування у споживачів цифрового контенту «клікового» та «кліпового» типів мислення, що характеризуються залежністю від цифрових носіїв, зниженою здатністю до складної аналітичної та самостійної роботи [3].

6. Включення технічних засобів та технологій до структури ідентичності та, як наслідок, виникнення проблеми збереження ідентичності та приватності.

7. Можливість формування спотвореної картини світу, спрощеного та примітивного образу різних явищ, закріплення стереотипів щодо представників різних соціальних груп.

8. Формування та закріплення помилкових смислів трудової діяльності,

заміщення ігрової навчально-професійної мотивації внаслідок надмірної «гейміфікації» та віртуалізації професійно-освітнього процесу.

Список негативних ефектів цифровізації не можна вважати вичерпаним. Збільшення кількості публікацій, присвячених соціальним та когнітивним трансформаціям людства в епоху «діджитальної революції», свідчить про те, що в даний час все гостріше усвідомлюється необхідність превенції деструктивних особистісних змін в умовах цифрової реальності [3].

У плані випереджального попередження виникнення та закріплення деструктивних тенденцій професійного розвитку превентивні заходи мають бути спрямовані на формування стратегій внутрішнього подолання особистості (у тому числі на етапі професійної підготовки) з наступними ефектами цифровізації та зниження їх впливу:

1) підвищена стресогенність професійного середовища внаслідок перманентних професійних перегонів, вимоги бути готовим до постійних змін;

2) стирання чітких кордонів між особистим та робочим часом (на сьогодні цей ефект цифровізації є однією з технологій профілактики виникнення професійно зумовлених деструкцій);

3) можливість прояву глибинних рис особистості, ненормативної поведінки, що є наслідком професійної соціалізації в інтернет-середовищі, невидимістю суб'єктів взаємодії, можливою їхньою анонімністю;

4) утруднені процеси професійного самовизначення та самоактуалізації, пов'язані з різноманітними професійно-ціннісними орієнтирами в інтернет-просторі;

5) втрата цінності справжнього професійного світу;

6) ослаблення реальної професійної комунікації;

7) трансформація норм та ритуалів професійної взаємодії;

8) зниження організаційної та професійної прихильності до місця роботи (фріланс, часта зміна місць роботи);

9) ослаблення або втрата професійної ідентичності та формування професійної відчуженості;

10) зниження аналітичного мислення та критичного сприйняття професійних ситуацій.

Специфіка соціальної ситуації розвитку на стадії здобуття професійної освіти полягає в тому, що молода людина вибудовує модель «потрібного професійного майбутнього», не маючи реального досвіду та включаючись лише до різних форм професійної діяльності, підкріплених цифровими інструментами, які допомагають відтворити предметний контекст трудових відносин.

Професійна освіта в епоху цифрової індустріалізації має бути ширшою, ніж просте формування універсальних, загальнопрофесійних та професійних компетенцій з урахуванням вимог профстандартів. Вона має готувати майбутнього спеціаліста до успішної самореалізації в умовах цифровізації та подолання деструктивних ефектів цифровізаційних процесів.

Висновки. Одним із напрямків випереджаючого попередження формування деструкцій професійного розвитку в нових умовах може бути розвиток самоактуалізації – особистісної готовності до змін та цифрової компетентності у студентів на етапі професійної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Сухомлин В. А. Методологические аспекты концепции цифровых навыков / В. А. Сухомлин, Е. В. Зубарева, А. В. Якушин. // *Современные информационные технологии и ИТ-образование*. 2017. Т. 13, № 2. С. 146–152.
2. Кознов А. Б. Влияние цифровизации на рынок труда. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2019. № 4–2. С. 177–192.
3. Панченко О.А. Публічне управління інформаційною безпекою в умовах діджиталізації. Актуальні проблеми державного управління: зб. наук. праць. Одеса: ОРІДУ НАДУ, 2021. № 3 (84). С. 150-157.
4. Bold M. Interaction in distance learning. *Encyclopedia of distance learning*. New York: Hershey, 2009. P. 1244–1249.

Долінська Л.В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»
Лефтерова Є.Л., викладач ВСП «Одеський фаховий коледж комп'ютерних технологій Одеського державного екологічного університету»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ТА ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ

Протягом останніх років залишається високим конкурс до вузів та інших спеціальних навчальних закладів, які готують кадри для ІТ-сфери (Information Technology або ІТС - Information and Communications Tech). Сьогодні найбільш популярними серед професій в сфері ІТ як на внутрішньому, так і на міжнародному ринку інтелектуальної праці є такі: веб-розробник (web developer), мобільний розробник (mobile developer), архітектор бази даних (database architect), розробник ігор (Gamedev) майстер, юзабіліті-фахівець (usability specialist) дослідник, SEO-спеціаліст (search engine optimization), системний архітектор (system architect), менеджер ІТ-проекту (IT Project manager). Популярність та комфортні умови праці, особистісний розвиток, широкі перспективи, висока мотивація і звичайно ж знакові проекти, все це про сучасну сферу ІТ [1].

Існують загальноприйняті уявлення, відповідно до яких професія програміста – «інтелектуально орієнтована», тобто вимагає високого рівня розвитку інтелектуальних здібностей та низки особливостей мислення зокрема критичності, гнучкості, системності, абстрактності, здатності до швидкого засвоєння нового матеріалу та інших [2] Так, дослідники описують психологічний портрет “ідеального” програміста до структури якого увійшли такі якості:

- 1) наполегливість/пасивність: наполеглива людина володіє необхідною для виконання роботи ініціативою;
- 2) інтровертність/екстровертність: при колективному співробітництві й при взаємодії з користувачем сприятливим є дружній стиль взаємин;
- 3) висока/низька мотивація: особистості з високим рівнем мотивації здатні виконувати надскладні завдання;

4) внутрішня/зовнішня керованість: особистості з вираженою внутрішньою керованістю намагаються підкорити собі обставини;

5) висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості сприяє підвищенню продуктивності;

6) висока/низька терпимість до невизначеності: розробники повинні вміти працювати в умовах, коли чітко встановлене невелике число фактів або компонентів;

7) вміння приймати рішення при обмежених вхідних даних, при цьому мати схильність до деякого ризику;

8) скромність: гарний програміст не повинен занадто самовпевнено ставитися до якості своїх програм;

9) здатність долати стрес: у випадках відставання від планових строків потрібна здатність добре працювати у стресовій ситуації [3; 4].

З урахуванням наведеного, особливо актуальним є використання інтерактивних, групових методів для формування професійно значущих комунікативних та інших умінь і навичок у майбутніх фахівців ІТ-сфери в період їх навчання у закладі вищої освіти. Вперше досить широкий спектр методів групового психологічного впливу узагальнено та систематизовано в роботі К. Рудестама [4]. З моменту впровадження тренінгів К. Левіна в середині ХХ століття, так званих Т-груп, тренінги пройшли значний шлях у своєму розвитку і сьогодні впровадженні й активно використовуються у навчально-розвивальній, соціальній, лікувальній, виробничій, культурно-духовній та інших галузях життєдіяльності.

Під психологічним тренінгом ми розуміємо процес системного відпрацювання певних психологічних навичок та структурування відповідних знань в учасників цілеспрямовано створеної тимчасової групи. Відпрацювання таких навичок успішніше саме в групі з використанням методик індивідуальної та групової роботи. Група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання, адже інакше, ніж у групі, інакше, ніж через інших людей, ці процеси повною мірою неможливі. Крім цього, у групі відкриття себе іншим та відкриття

себе самому собі дозволяють людині краще зрозуміти себе, підвищити впевненість у собі. Під час тренінгових занять кожен учасник оточений увагою та турботою, у тренінговій групі він може активно використовувати різні стилі спілкування, засвоювати та відпрацьовувати нові, не властиві йому раніше комунікативні вміння та навички, відчуючи при цьому психологічний комфорт та захищеність.

З метою вивчення впливу психологічного тренінгу на формування професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців ІТ-сфери, запровадження нових форм та методів навчання і виховання, було проведено експериментальне дослідження у студентських групах із підготовки фахівців ІТ-сфери. Під час дослідження було використано такі психодіагностичні методики: 1) методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН); 2) тест комунікативних та організаторських здібностей 1 та 2 (КОС). 3) методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Крім зазначених методів, у групі досліджуваних проводився психологічний тренінг особистісного зростання та розвитку комунікативних умінь.

За результатами дослідження було встановлено, що психологічний тренінг, як інтерактивна форма навчання, сприяє прогресу у формуванні комунікативних та організаторських умінь студентів – майбутніх фахівців ІТ-сфери. Результати діагностики в кінці експерименту показали високий рівень розвитку умінь і навичок в учасників тренінгу. Крім оволодіння комунікативними навичками та вміннями, психологічний тренінг – це форма навчання, яка, знімаючи емоційну напругу, позитивно впливає на самопочуття, підвищує настрій, активізує особистісний та інтелектуальний потенціал студентів, про що свідчать результати діагностики після проведення тренінгу. У процесі тренінгової роботи формуються якості, необхідні для ефективної міжособистісної взаємодії студентів. Наголошується на адекватності самоприйняття, спостерігається зменшення домінантних тенденцій, посилюється доброзичливість, здатність сприймати людей такими, якими вони є. Таким чином, цілеспрямоване навчання майбутніх фахівців ІТ-сфери навичкам спілкування та самопізнання за допомогою

психологічного тренінгу сприятиме активізації їх комунікативних можливостей, формуванню особистісних та професійних якостей, необхідних для ефективної міжособистісної взаємодії, а також майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. ТОП 8 обраних професій в сфері IT: за версією COSMONOVA|NET.
URL: https://cosmonova.net/ua/page/top_eight_it
2. Стасюк М. М. Особливості емоційної сфери IT-спеціалістів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. V (59). Issue: 134. 2017. S. 82-86.
3. 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.
4. Кутас М. С. Розвиток професійно значущих якостей майбутнього фахівця з управління проектами засобом соціально-психологічного тренінгу // Актуальні проблеми психології. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40. Збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. Алчевськ : ЛАДО, 2014. – С. 60 – 65.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.

*Журавель М.В., практичний психолог Державного закладу
«Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
МОЗ України»*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Актуальність проблеми. Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим фактором соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного

спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню соціального капіталу та економічному розвитку суспільства. Збереження психологічного здоров'я населення України є важливим фактором сьогодення. Бойові дії на території країни спричиняють широке коло проблем. Мільйони людей покинули свої домівки та змушені знаходитись у ситуації невизначеності, ступору, заціпеніння. Активне обговорення методів профілактики та корекції психологічного здоров'я, прийняття різноманітних концепцій і програм на державному рівні є важливою складовою для суспільного та економічного розвитку держави, а також якості життя людини.

Мета: дослідити психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб та оцінити ефективність корекційних заходів.

Методи дослідження. Дослідження проводилося у рамках виконання НДР «Розробка технології медико-психологічної реабілітації та соціальної абілітації дітей, які зазнали психологічного насилля» (термін виконання 2020-2022 рр., номер держреєстрації – 0120U101301) та «Теоретико-методологічні засади державного регулювання медико-психологічної реабілітації та абілітації» (термін виконання 2020-2022 рр., номер держреєстрації – 0120U100628), керівник тем: Заслужений лікар України, д.держ.упр., д.мед.н., проф. О.А. Панченко. Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України» на базі санаторію Державного закладу «Спеціалізований (спеціальний) санаторій «Гірське повітря» Міністерства охорони здоров'я України» запровадив роботу мультидисциплінарної бригади, у склад якої входить практичний психолог. Психологічна діагностика проводилась за розробленою методологією к.психол.н. А.В. Кабанцевої.

В результаті психодіагностичної роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), які проживають у санаторії, було виявлено умовно здорових осіб (дорослих – 41, дітей – 38), група-ризик (дорослих – 22, дітей – 14) та осіб, що потребували медико-психологічної реабілітаційної допомоги (дорослих – 11, дітей – 8). Наступним етапом розпочата робота з профілактики та відновленню

психологічного стану ВПО, які дали згоду на медико-психологічний вплив. У роботі психолога використовувалися методи когнітивно-поведінкової терапії, а також арттерапевтичні техніки, а саме: ізотерапія, ігротерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із провідних, сучасних, науково-обґрунтованих методів психотерапії [1, с.38]. Вона базується на усвідомленні того, що при багатьох психологічних проблемах спотворене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.), а також неадекватні дії у відповідь на існуючі проблеми є основними факторами, що підтримують розвиток, утримання існуючих проблем та розладів.

Відповідно критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психолога внутрішньо переміщені особи намагаються змінити дисфункційні, негативні взірці, цикли мислення та поведінки на більш об'єктивні та корисні – такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, вирішенню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще. У процесі спільного дослідження існуючих проблем вибудовуємо спільне розуміння проблеми, формулюємо цілі та методи їх досягнення. Активна участь клієнта у процесі терапії, виконання ним домашніх завдань, навчання методам самодопомоги дають позитивну динаміку у психокорекційній та психопрофілактичній роботі з внутрішньо переміщеними особами, які проживають у санаторії.

Арт-терапія є технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [3].

Ізотерапія має три основні позитивні моменти, які актуальні в роботі з внутрішньо переміщеними особами:

1. Дозволяє відволікти клієнта від хворобливих переживань.
2. Виявленні переживання допомагають вилікувати душевні рани.
3. Сприяє зменшенню тривоги та напруженості і формуванню

оптимальніших поглядів на світ [4, с.114].

Таким чином вільне та проєктивне малювання дозволили зняти емоційну напругу, знизити тривожність, відволіктися від негативних думок. Обговорення малюнку дало змогу зрозуміти клієнтам звідки такий психологічний стан та що потрібно для його гармонізації.

Ігротерапія виконує три функції: діагностичну, терапевтичну і навчальну [2, с.28], тому для роботи з дітьми, що пережили стресову ситуацію від бойових дій було обрано цей вид роботи як найоптимальніший. Діти в ході гри звільнялись від страху, накопичених емоцій, гніву, агресії, навчались взаємодії один з одним.

Психотерапевтичні, релаксаційні, психологічно-навчальні казки використовувалися в роботі психолога, ціль яких засвоєння необхідних життєвих цінностей, навчання долати труднощі та розв'язувати проблеми.

Метафоричні асоціативні карти через метафору (асоціації) дозволили швидко отримати доступ до психотравмуючої ситуації, що, з одного боку, допомагло виявити незавершені внутрішні процеси, а з іншого – уникнути додаткової ретравматизації. Крім того, метафоричні асоціативні карти створили безпечний контекст для пошуку і моделювання рішення, запустили внутрішні процеси самозцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризової життєвої ситуації.

Висновки. Апробована методологія психологічної діагностики мала ефективність у взаємодії з клієнтами, підвищення їх мотивації до співпраці з практичним психологом, чіткому визначенні актуальних проблем респондентів. Корекційні заходи мали позитивну динаміку щодо зміни емоційного стану дітей та дорослих завдяки використанню когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Вдалося змінити фокус уваги клієнтів на більш важливі життєві цінності, знайти ресурси для відновлення психоемоційного стану, а також зняти напругу, агресію, знизити рівень тривожності та занепокоєння.

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Захаров А.В. Гра як спосіб подолання неврозів у дітей / А.В. Захаров. СПб.: КАРО, 2006. 416 с.
3. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие. М.: Сфера, 2002. 510 с.
5. Панченко О.А. Информационная безопасность ребенка. К.: КВИЦ, 2016. С. 380.
6. Кабанцева А. В. Информатизация процесса психодиагностики / А. В. Кабанцева, К. Г. Селиванова // Інформаційні системи та технології в медицині: зб. наук. пр. II Міжн. наук.-прак. конф. (ІСМ-2019). – Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є. Жуковського «Харків. Авіа. Ін.-т», 2019. – С. 41-43.
7. Кабанцева А.В. Психологическая устойчивость ребенка в условиях информационных вызовов / А.В. Кабанцева // Теорія та практика сучасної психології. – Запорожжє. – Вип.2. – 2017. – С. 38-42.

Замрозович-Шадріна С.Р., доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

**ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Важливою складовою життя молодших школярів, яка помагає об'єктивно сприймати буття, дозволяє розкривати особистісний потенціал, формуватись як суспільно активний громадянин є психічне здоров'я та психологічне благополуччя.

Під час навчання у початковій школі в учнів формується психічне здоров'я. У цей період діти інтенсивно ростуть, в організмі відбуваються функціональні перебудови, він стає чутливішим до дії факторів зовнішнього середовища. Дитина, розпочавши навчання пристосовується до нових шкільних умов і вимог. В учнів початкових класів спостерігається напруження фізіологічних систем організму, що сприяє перенавантаженню на адаптаційні механізми, а це веде до посилення нервово-емоційного напруження. На жаль, у сучасних школах цьому сприяють організація режиму навчально-виховного процесу, великий обсяг навчальної інформації. Під час навчання відбувається довготривале психоемоційне напруження, спостерігаються симптоми передневротичних станів.

На сьогоднішній день велике занепокоєння викликає дитяче психічне здоров'я, адже з кожним роком зростають у дітей психічні розлади. Тому для збереження психічного здоров'я необхідно невідкладно вивчити фактори ризиків і шляхи їх усунення, а також створювати сприятливі умови для розвитку особистості. Дослідження вчених, наші спостереження переконливо свідчать, що 20%-56% дітей на перших етапах початкової діяльності стикаються із дезадаптацією [1; 3].

Для збереження психічного здоров'я молодших школярів важливе значення має правильна організація навчального дня [2]. Тому педагогам і батькам необхідно бути уважними до стану кожної дитини; постійно слідкувати за тим, щоб навчальне навантаження відповідало віковим та індивідуальним можливостям учнів; відбувалось чітке дотримання раціонального режиму дитячої праці та відпочинку; організація режиму навчальних занять, враховуючи динаміку розумової працездатності; створити оптимальні умови для навчального процесу, які мають відповідати гігієнічним нормативам.

Отже, своєчасне виявлення порушень у стані психічного здоров'я учнів початкових класів, виокремлення їх причин, психофізіологічних особливостей школярів допоможе попередити розвиток різних форм захворювань, дасть можливість відкорегувати виявлені відхилення.

Список використаних джерел:

1. Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів. Обдарована дитина. 2008. №1. С. 26-30.
2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник для вузів. 1983. С. 57–90.
3. Мартиненко С. Як зберегти психічне здоров'я дитини? Початковашкола. 2014. №5. С. 41-43.

Іванкова-Стецюк О.Б., доктор соціологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник Інституту народознавства НАН України (Львів)

Стецюк М.В., магістр спеціальної психології, асистент вчителя в інклюзивному класі Львівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. №82 ЛМР Львівської області

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЗУАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Зростаюча експансія візуального у цифрову епоху, внаслідок т. зв. «іконічного повороту» [1, с. 17], та зростання можливостей зображувальних інтернет-технологій має одним із своїх наслідків посилення функції соціальної дієвості мистецтва, зокрема, у питаннях інтеграції людей у відповіді на виклики сьогодення [2, с. 109]. Розуміння інтеграційного потенціалу візуального мистецтва в наші дні є необхідною професійною компетенцією фахівців, які працюють/готуються працювати у сфері культури, освіти, соціальної допомоги, а також у «третьому секторі», а саме, організаціях, які здійснюють місію соціального служіння. Для українських фахівців така професійна компетенція є особливо ваговою в часі переживання складного досвіду російської військової агресії і, відповідно, зростання кількості тих людей, зокрема, дітей, які потребують допомоги і підтримки.

Теоретико-методологічна база досліджень соціального потенціалу

візуального мистецтва активно оновлюється й розширюється в останні десятиліття. Особливий інтерес становлять праці таких авторів, як Я. Данлон, Ж. Руш, Р. Сандалл, Б. Спенсер, К. Хайдер, П. Чіоззі. Зокрема, в сучасній літературі велика увага приділяється вивченню можливостей використання візуального мистецтва в контексті реалізації різного роду соціально-мистецьких ініціатив (Е.Д. Карлсон, Дж. Енгебрестон, Р.М. Чемберлен, К. Ванг, М.А. Бурріс, Т. Гарвін та інші). Особлива роль відводиться використанню можливостей соціально-психологічного впливу в ході занять арт-терапією, насамперед, в роботі з психологічними травмами (Х. Боруен-Салтер, Е. Вітегорн, Р. Прічард, Дж. Кернот, А. Бакер, Е. Прайс та інші). Арт-терапію, серед іншого, вважають ефективною в роботі з дітьми, у яких спостерігається пост-травматичний синдром (ПТРС), зумовлений переживанням наслідків військової агресії [3, с. 222]. Насамперед це стосується дітей із особливими освітніми потребами (ООП), у яких процеси психологічної реабілітації та соціальної інтеграції зазвичай відбуваються достатньо складно.

Об'єктивна необхідність активізації практик використання інтеграційного потенціалу візуального мистецтва в діяльності психологів (зокрема, спеціальних) та соціальних працівників, зумовлює потребу в дослідженнях, націлених на виявлення актуальних моделей й форм арт-терапевтичної роботи. На даний час такого роду наукова інформація є розрізною і несистематизованою, що знижує можливості використання інтеграційного потенціалу візуального мистецтва. Зокрема, це стосується виявлення актуальних моделей використання зображувальних арт-технік та оцінювання їх ефективності за умов використання можливостей сучасних інтернет-технологій.

Заняття із використанням зображувальних арт-технік (малюнок, скульптура, інсталяція) створюють сприятливі умови для виявлення наявних емоційних порушень. При цьому спеціальна підготовка та художні таланти не грають ролі, натомість, на заняттях арт-терапією заохочується творча діяльність. Це особливо важливо в ситуаціях, а коли робота арт-терапевта націлена на роботу з ПТРС для подальшої інтеграції дитини в середовище перебування, що

актуально для сучасної України.

У своїй роботі керівнику арт-терапевтичних занять необхідно бути відкритим та чутливим до безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів та використовувати різноманітні *моделі використання арт-терапевтичних технік*, серед яких, на основі критичного аналізу літератури, нами виокремлено та описано дві основних. Ми намагалися зосередитися не так на особливостях втручання, заснованого на мистецтві, як на безпосередньому арт-терапевтичному втручанні, враховуючи певні занепокоєння сучасними дослідниками щодо належного розвитку другого (арт-терапевтичне втручання) у порівнянні з першим (вплив мистецтва на людину) [4, с.13]. За основу виокремлення моделей було взято такі критерії: 1) загальна орієнтація на вирішення тих чи інших проблем та запитів в ході занять арт-терапевтичною (зображувальною) діяльністю; 2) прихильність арт-терапевта до того чи іншого напрямку в арт-терапії (психодинамічний vs гуманістичний); 3) перспектива використання цифрових технологій для посилення ефекту занять арт-терапією.

Перша із виділених нами моделей, з умовною назвою «*інтеграційна*», зорієнтована на формування соціально-активної поведінки дитини в ході занять, спрямованих на актуалізацію поведінкових ініціатив, із використанням не лише окремих арт-технік, але й їх поєднання в рамках заняття за певною тематикою. Ефект таких занять можна посилити, якщо арт-терапевт дасть своїм підопічним можливість використати можливості сучасних цифрових технологій. Зокрема, створення нет-артів із використанням векторної графіки уможливорює створення тематичних колажів та їхні подальші інтернет-презентації. Це є особливо цінним в умовах роботи в он-лайн форматі, вимушено актуальному в останні роки.

Друга із виділених нами моделей, з умовною назвою «*наскрізна*», передбачає використання т.зв. наскрізного ігрового методу. При цьому задовольняється природна потреба в діяльності, в ході якої учасник арт-терапевтичних занять «добудовує» в уяві все, що на даний момент для нього недоступне, поглиблюючи раніше набутий досвід, тобто коли гра створює позитивний фон. Це особливо актуально для дітей, адже для них гра є особливою

формою діяльності, в рамках якої дитина може зробити надзвичайно багато, не втомившись. Використання комп'ютерних програм в цьому випадку дає змогу посилити інтеграційний ефект від занять арт-терапією. Зокрема, це стосується можливості створення анімацій, в яких герої малюнків перетворюються на живих істот, які рухаються і виконують свою роль у відповідно організованій арт-терапевтом грі.

Підсумовуючи зазначимо таке: 1) Інтернет-ресурси посилюють інтеграційну функцію візуального мистецтва; 2) слід розрізняти інтеграційний потенціал візуального мистецтва від інтеграційного потенціалу арт-терапевтичних занять із його використанням; 4) сучасна арт-терапія продовжує розвиватися і це дає можливість психологам актуалізувати її приховані резерви у своїй роботі; 5) використання цифрових технологій у поєднанні із традиційними зображувальними арт-терапевтичними техніками, є потенційно ресурсними у практиках арт– терапії.

Список використаних джерел:

1. Іванкова-Стецюк О., Ліщинська О. (2021). Актуальні пояснювальні ресурси у вивченні соціально-мистецьких практик в часі пандемії COVID-19 // Проблеми розвитку соціологічної теорії: Концептуальні стратегії дослідження соціальних наслідків пандемії COVID-19. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми розвитку соціологічної теорії: Концептуальні стратегії дослідження соціальних наслідків пандемії COVID-19», 18–19 грудня 2020 р. (м. Київ) / Наукове видання / КНУ імені Тараса Шевченка, факультет соціології [за ред. д.соц.н. Людмили Малес, д.соц.н. Юрія Савельєва, к.соц.н. Олексія Боровського та к.соц.н. Ірини Набруско]. К.: «Наукова столиця». С.17-19.

2. Дацюк Е., Іванкова-Стецюк О. (2020). FotoVoice Project у контексті сучасних українських реалій: особливості арт-менеджменту та графічної концептуалізації. Вісник Львівської національної академії мистецтв. Вип. №43. С.98-106.

3. Сулятицький І.В. (2019). Психологічні травми війни у дітей та їх

корекції// Психолого-корекційний практикум травм війни: Навч. Посібник / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло та інші. Львів, ЛНУ імені Івана Франка. 296 с.

4. Bowen-Salter H., Whitehorn A., Pritchard R., Kernot J., Baker A., Posselt M., Price E., Jordan-Hall J.& Boshoff K. (2022) Towards a description of the elements of art therapy practice for trauma: a systematic review, International. Journal of Art Therapy, 27:1, 3-16.

Кабанцева А.В. кандидат психологических наук кафедры психиатрии, психотерапии, наркологии и медицинской психологии Донецкого национального медицинского университета, ученый секретарь ГУ «Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр МЗ Украины»

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Психическое здоровье и психическое благополучие, важнейшие составляющие высокого качества жизни, позволяющие людям считать свою жизнь полноценной и значимой, быть активными и созидательными членами общества. Полноценное психическое здоровье – это значимый фактор, обеспечивающий социальное единство, производительность труда, общественное спокойствие и стабильность среды обитания, что способствует росту социального капитала и экономическому развитию общества. Сохранность критериев психического здоровья частично зависит от получения, в достаточном объеме, данных для ориентации в жизненных ситуациях, что выступает одним из необходимых условий для социально-психологической адаптации личности, ее приспособления к общественным изменениям, которые происходят.

При неудовлетворении потребности в информации исчезает ощущение безопасности, как одной из базовых потребностей человека, что тем самым приводит к расстройству целой цепочки составляющих показателей психической стабильности. В первую очередь страдают жизненно необходимые потребности:

снижается аппетит, нарушается сон, затем добавляются расстройства невротического генеза – неврозы и расстройства личности.

Объявление ВОЗ [1] о пандемии COVID-19 в мире и ухудшающаяся эпидемическая обстановка в нашей стране безусловно являются новым серьезным вызовом для нашего общества. Постоянно нагнетаемый тревожный информационный фон с повторением негативных фактов, повышенным психологическим давлением и введение строгого режима самоизоляции и расширенных санитарно-гигиенических норм создали все условия для всплеска психических расстройств.

По данным недавнего опроса населения США, проведенного Американской психиатрической ассоциацией (АРА), почти половина опрошенных испытывают серьезный уровень тревоги и 40% опасаются, что они сами или их близкие могут заболеть COVID-19 в тяжелой форме и умереть [2]. Пандемия коронавируса – это недуг инфекционного, психологического и информационно-негативного генеза.

Учитывая серьезность ситуации, ВОЗ выпустило особое предупреждение [3], британские психиатры выпустили специальный информационный листок для населения по профилактике психологического стресса и психических нарушений в условиях пандемии COVID-19 [4]. Помимо стрессовых реакций и расстройств адаптации, в очагах массового распространения COVID-19 описывается появление и более тяжелых психических нарушений, таких как депрессия, тревога, панические атаки, декомпенсации характерологических особенностей личности, сверхценные и индуцированные бредовые идеи и даже острая психотическая симптоматика [5], суициды [6]. Среди возрастных категорий наиболее тяжело социальную изоляцию в связи с новой коронавирусной инфекцией переносили пожилые люди и дети [6]. Таким образом, представленная картина мира актуализирует потребность в поддержании психического здоровья и благополучия населения [7-9].

Для сохранения психического здоровья в условиях информационно-психологического давления важным выступает соблюдение следующих

рекомендаций:

1. Сохранять критический взгляд на окружающий мир, тем самым минимизируя возможность попадание в ореол вируса массовой истерии.

2. Истинную информацию и опровержения откровенно опасных фейков стараться донести до максимального количества людей. Все, что не доказано, должно быть поставлено под сомнением.

3. Во время усугубления панической ситуации избегать любой вероятности включения в полемику с ее носителями, что защитит личное пространство от провокаций и преобразования человека в объект манипулирования.

4. Боты и тролли – главные носители информационных вирусов, странные профили в соцсетях, подозрительная информация – должна сразу блокироваться.

5. Снизить активность посещения социальных сетей во время увеличения вирусной информационной атаки. Интернет в целом, и соцсети в частности в этот период – зона тревожности, находиться в которой, постоянно, опасно для психики;

6. Переключаться на какие-то рутинные физические действия в периоды массовых истерий. Такое временное переключение внимания улучшает концентрацию на наиболее важную информацию.

7. Придерживаться золотого правила гармоничной жизни и деятельности – делать то, что хочется и нравится, и не делать того, чего не хочется.

В период самоизоляции и особенно выхода из нее, важным выступает понимание внутреннего мира, определение вектора дальнейшего движения каждого человека. С этой целью в психологическом консультировании или даже психологической самопомощи целесообразно применять короткую широко известную психологическую методику «Колесо жизни», что направленная на определение насколько гармонична жизнь и насколько удастся держать баланс во всех сферах жизнедеятельности. «Колесо жизни» формирует упрощенную, но вместе с тем очень полезную картину жизненной ситуации. Этот метод, несмотря на свою простоту, эффективно помогает определить уязвимые места в жизни любого человека, наметить приоритеты, цели и жизненные планы.

Литература:

1. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Geneva: World Health Organization, March 23, 2020 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).
2. Schwartz B.J. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones. APA News releases. March 25, 2020. <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/new-poll-covid-19-impacting-mental-well-being-americans-feeling-anxious-especially-for-loved-ones-older-adults-are-less-anxious>.
3. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 2020: Available at: <https://who.sprinklr.com/>
4. Mental Health UK. Managing your mental health during the coronavirus outbreak. <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/covid-19-and-your-mental-health/>. Accessed March 31, 2020.
5. Yang Y, Li W, Zhang Q, Zhang L, Cheung T, Xiang Y-T. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(4): e19. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30079-1).
6. Goyal K, Chauhan P, Chhikara K, Gupta P, Singh MP. Fear of COVID 2019: first suicidal case in India! *Asian J Psychiatr*. 2020; 49:101989. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>.
7. Кабанцева А.В. Дитина у турбулентному часі // *Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. P. 543-549. URL: https://sci-conf.com.ua*.
8. Панченко О.А., Банчук Н.В. Информационная безопасность личности: монография. КИТ, 2011. 672 с.
9. Панченко О.А. Кабанцева А.В. Источники информационного воздействия на ребенка. *Информационная безопасность ребенка: монография*. К.: КВИЦ, 2016. Гл. 3. С. 117-168.

Кабанцева А.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Яцишина Ю. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Путятін Г.Г. кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України

МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВЕКТОР ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Соціально-економічні, політичні негаразди, зокрема збройний конфлікт на сході України, пандемія «COVID-19» та їх наслідки розвивають кризові ситуації у різних сферах життя людини та галузях країни. Стан цих змін погіршується ще через інформаційний супровід [1-2]. Через великий об'єм сприймання, перероблення і відображення інформації, зокрема негативного контенту, підвищується емоційне навантаження, створюються додаткові джерела хвилювання і паніки серед людей [3-4].

У цих умовах особливо актуальним стає розуміння особистісного реагування населення в період глобальних потрясінь задля планування відповідних медико-психологічних, соціальних заходів щодо надання своєчасної медичної, психологічної допомоги, попередження внутрішньо-особистісних, міжособистісних, соціальних конфліктів, підвищення здоров'я нації загалі. Наведені питання обов'язково вимагають наукового доведення, методичного обґрунтування, державної підтримки та дій.

Мета: проаналізувати медико-психологічні чинники цифрового

суспільства.

Виклад основного матеріалу. У рамках виконання НДР «Психічне здоров'я населення в умовах сучасних викликів: діагностика, корекція, психопрофілактика психоемоційних порушень і психічних розладів» (термін виконання 2022-2025 рр., номер держреєстрації – 0122U000246) та НДР «Теоретико-методологічні засади державного регулювання медико-психологічної реабілітації та абілітації» (термін виконання 2020-2022 рр., номер держреєстрації – 0120U100628). Термін проведення дослідження припало на кінець січня, початок лютого 2022 року. Діагностика проводилася з використанням розробленої авторської анкети «Анкета актуального функціонального» та широковідомих методик самооцінки емоційних станів (А.Уесман та Д.Рікс) та HADS. У дослідженні взяли участь 254 особи, серед них 142 жінки (55,9%) та 112 чоловіків (44,1%), віком від 18 до 63 років. Середній вік – $31,6 \pm 13,8$ років.

Результати досліджень показали, що основними стрес-факторами для населення є: пандемія COVID-19, військово-політична ситуація, контент засобів масової інформації, соціально-економічна ситуація в країні та економічна ситуація в особистій сім'ї (рис.1).

В умовах інтенсивного інформаційного впливу 45,7% респондентів (116 осіб) відмітили збільшення потреби в отриманні інформації. Найбільш поширеними джерелами задоволення інформаційних потреб стали використання соціальних мереж 68,1% (173 респонденти), близькі, друзі, колеги 61,4% (156 респондентів), сайти новин Інтернет мережі 56,3% (143 респонденти), телебачення 37% (94 респонденти), лікарі 20,5% (52 респонденти), преса (газети, журнали) 9,8% (25 респондентів). Отже, отримання інформації від фахівців складає п'ята частина вибірки.

Під час дослідження 75,2% респондентів (191 особа) вважали, що мас-медія містять багато вторинної, зайвої, непотрібної інформації. А 79,1% респондентів (201 особа) помічали, що одна і таж сама інформація представляється по різному і часто протилежно, в різних джерелах.

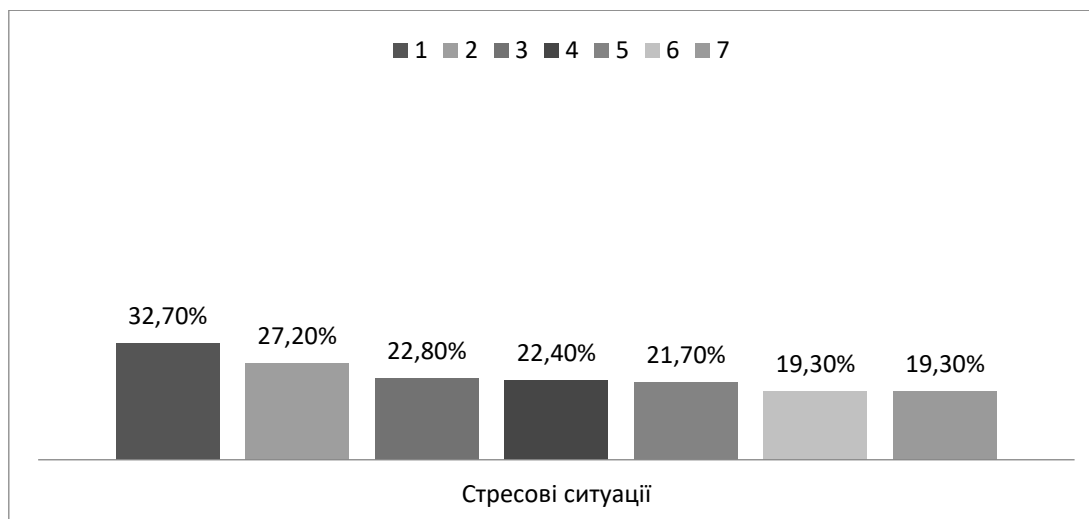


Рис. 1. Особи з високим рівнем занепокоєння за різними стресовими ситуаціями

Примітка: 1 – військово-політична ситуація (загострення збройного конфлікту) в Україні; 2 – соціально-економічна ситуація в країні; 3 – занепокоєння захворіти COVID-19 самому чи близьким; 4 – економічна ситуація в особистій сім'ї; 5 – стан здоров'я чи стан близьких людей через COVID-19 або його різновиди; 6 – стан здоров'я чи близьких людей, що не пов'язано з COVID-19; 7 – загальний інформаційний контент засобів масової інформації (телебачення, радіо, інформаційні сайти, соціальні мережі, преса).

Саме даний факт є підтвердженням ведення інформаційної війни проти людства, що несе негативні наслідки для психічного здоров'я. Серед загальної вибірки 20,5% респондентів відмітили, що отримана інформація ЗМІ заважала їм зосереджуватися, 16,5% – інформація заважала визначити головне від другорядного.

Проявами негативних змін психологічного благополуччя стали незадоволення собою, а також відчуття агресії до себе, близьких та інших людей (рис. 2). Незадоволення собою та агресія по відношенню до себе є ризиком порушення інстинкту самозбереження та проявом аутоагресивних потягів.

Тенденцію до негативного, песимістичного настрою мали 13,4% (34 особи), а 1,2% (3 особи) характеризували свій стан, як украй негативний. У 12,2% і 6,7% респондентів виражено клінічний рівень тривоги й депресії (відповідно).

За загальними результатами дослідження виявлено 14,6% респондентів (37 осіб), які потребували поглибленої медико-психологічної діагностики, корекції, відповідного лікування та реабілітації.

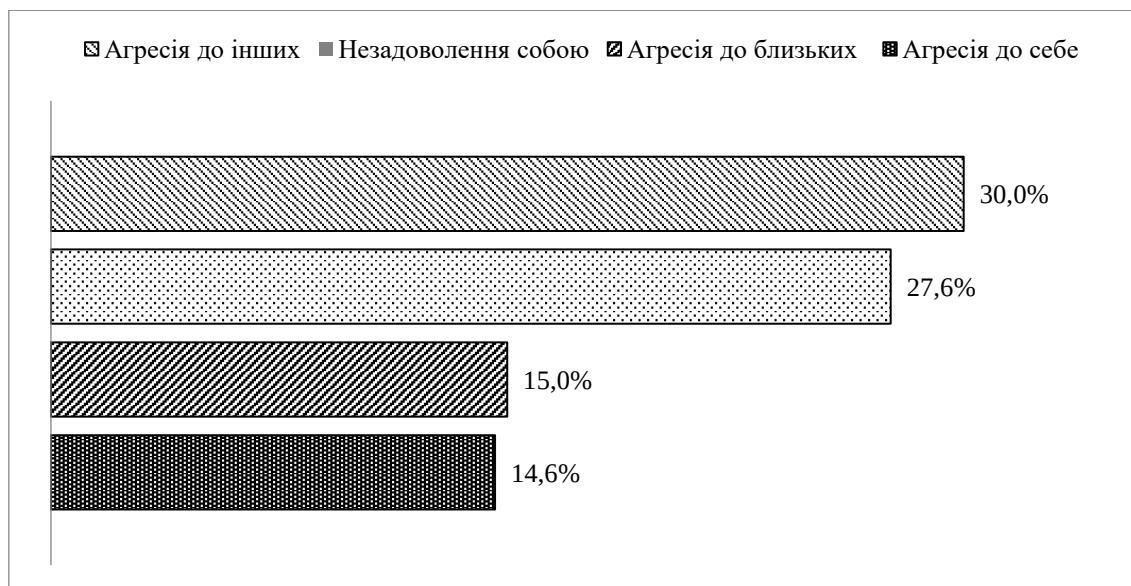


Рис 2. Ознаки порушення психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Висновки. Вивчення психічного здоров'я, психологічного благополуччя, вплив інформаційного навантаження, соматичних скарг надали можливість виявити пряму залежність між зосередженістю уваги та порушеннями сну ($r=0.72$, $p=0.001$), виявити групу ризику розвитку психосоматичної патології (36%) та осіб, які потребували поглибленої медико-психологічної діагностики, корекції, відповідного лікування та реабілітації (14,6%). Перспективними дослідженнями є оцінка рівня психічного здоров'я в умовах збройного конфлікту, виявлення актуальних проблем населення та розробка шляхів надання необхідної медико-психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Людська психіка в інформаційній небезпеці // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління. – Т. 31 (70). – №3 . – 2020. – С. 226-233.
2. Лефтеров, В. О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна антропологія*, 2013, 2: 47-50.
3. Панченко О.А., Банчук Н.В., Пономаренко А.Н., Толстанов А.К., Антонов В.Г. Информационные технологии в практике врача: монография. К.: КВИЦ, 2012. 353 с.

4. Панченко О.А. The need of personality in information security / О.А. Панченко, А.В. Кабанцева, И.А. Сердюк // Публічне урядування. 2020, – №3. – С. 203-214. [https://doi.org/10.32689/2617-2224–2020-3\(23\)-203-214](https://doi.org/10.32689/2617-2224–2020-3(23)-203-214).

Каретна О.О. кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри соціології Національний університет «Одеська юридична академія»

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Процес соціально – психологічної адаптації людей похилого віку є однією з головних проблем не тільки сучасного суспільства, але й сучасної соціології, оскільки зміни, що відбуваються в житті сучасної літньої людини, вимагають пристосування, адаптації до них.

Адаптація соціальна – процес і результат активного пристосування індивіда або соціальної групи до вимог та очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Суб'єктом адаптації соціальної може бути індивід чи соціальна група. Індивід, проходячи соціальну адаптацію, соціалізується, інкультурується, проходить адаптацію трудову, узгоджує самооцінки та зовнішні оцінки, власні бажання й очікування з реальними можливостями й умовами соціального середовища. Унаслідок адаптації соціальної індивід чи група набуває здатності осмислено орієнтуватися в ситуаціях, вдаватися до адекватних моделей поведінки, обирати ресурси для реалізації своїх потреб і домагань [1].

До основних ознак соціальної адаптації найчастіше відносять активний спосіб життя, залучення людини до суспільних процесів, взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

Людина з позитивним ставленням до життя і свого оточення, навіть в літньому віці продовжує особистісний розвиток, ведення здорового оброзу життя, придбання нових знань і умінь, і це дозволяє йому уповільнити процеси старіння. Для того щоб допомогти людям даного віку, впоратися з їх соціальною кризою, необхідно знати, які проблеми вони відчують в даний період, як

змінюються погляди на певні цінності та норми.

Щоб соціально-психологічний процес адаптації пройшов найменш безболісно, варто враховувати особливості даної вікової категорії людей. У даній ситуації важливо не порушувати спосіб життя літніх людей. Особливо це стосується будинків-престарілих і пансіонатів, де соціальна і психологічна адаптація проходить часто дуже болісно.

За даними Державної служби статистики України, кожен 5-й мешканець –це особа похилого віку, шоста їх частина самотні люди. Половині із самотніх людей потрібна допомога в повсякденному житті, особливо сьогодні, коли для багатьох пенсіонерів основним джерелом існування є пенсія, розмір якої не забезпечує нормального життя. Понад 80 % із них вимушені жити за «межею бідності», отримуючи мізерну пенсію, що аж ніяк не може забезпечити достойної якості життя. У зв'язку з цим зростає актуальність теоретичних і методологічних проблем соціальної роботи з літніми людьми [2, с. 12].

Коли людина старіє, суспільство і сім'я перестає виявляти до нього належну увагу, а часом і повагу, тим самим позбавляє її певної ролі, і не помічає, як змінює її статус. Ця ситуація дуже пригнічує людей похилого віку, і часто негативно впливає на психологічну та соціальну стабільність. Повсякденне одноманітне життя цієї категорії не є виконанням будь-якої ролі. Таке ставлення оточуючих викликають депресії та тривогу, оскільки літні відчувають свою непотрібність, соціальну незатребуваність. Більшість життєвих завдань виконано, відповідальність зменшується, залежність зростає. Ці втрати пов'язані з хворобами та фізичним нездужанням.

Умови суспільства на жаль не сприяють соціальній адаптації людей пенсійного віку. Ситуація стає парадоксальною з кожним днем все більше невизначеною.

Сучасне суспільство, чітко дає зрозуміти літнім людям, що для них зменшується місце в соціальному житті. Сучасність воліє нові течії культури, новаторство в суспільстві, а частина людей похилого віку не можуть впоратися і пристосуватися до такого стрімкого розвитку процесів.. У сучасних умовах, коли

відбувається науково-технічна революція, накопичений досвід старшого покоління не має колишньої практичної значущості.

Як вважає Н.А. Прокопенко «Всю сукупність осіб передпенсійного віку можна поділити на дві основні групи, одна з них орієнтована на припинення роботи, а друга на її продовження. І для того, щоб процес адаптації пройшов успішніше, для кожного необхідні певні умови. Насамперед, це хороша матеріальна база, далі доброзичливі взаємини з сім'єю, також це раціональний спосіб життя, який орієнтований на фізичну, соціальну, творчу активність та культурне дозвілля» [3]

Одне з найважливіших умов продуктивності в старості-інтегрування індивідом досвіду всіх прожитих періодів, сьогодення і майбутнього. Основною складовою даної інтеграції є успішне подолання криз, вирішення конфліктів і завдань, досягнення поставлених цілей. Успішна інтеграція відбувається, коли людина розглядає минуле з точки зору сьогодення, і аналізує пройдені етапи в актуальному життєвому контексті. Тим самим літня людина інтегрує той досвід, який раніше представлявся йому маловажним, але сьогоденні отримав інший сенс в контексті продуктивної діяльності [4, с. 31].

Можна зробити висновок, що, ставлення суспільства до людей пенсійного віку говорить, про моральний рівень розвитку суспільства. Гідна, щаслива, красива старість є відображенням людських цінностей. Якщо такого питання, як адаптація літніх людей, не приділяти належної уваги, то нас чекають не найщасливіші роки в кінці життя.

Список використаних джерел:

1. Щудло С. А., Волович В. І. Адаптація соціальна // Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна.
2. Балдинюк О. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку // Теорія і методика соціальної роботи 2018. №1 С. 12-17.
3. Прокопенко Н.А. / Социальная адаптация в пенсионном периоде жизни: проблемы и условия [Электронный Ресурс] / Режим доступа – URL <http://biology.pp.ua/socio-demographic/81-socialnaya-adaptaciya-v->

pensionnomperiode-zhizni-problemy-i-usloviya.html

4. Рюмина, Т. В. Социально-психологический аспект особенностей типологии старения / Т. В. Рюмина, И. В. Самойлов. – Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). – Москва : Буки-Веди, 2015. – С. 30-32. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/196/9126>

Касько В.В., студентка 2 курсу факультету психології, політології та соціології, Національного університету «Одеська Юридична Академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, старший викладач

Форманюк Ю.В.

ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пам'ять людини розвивається ще в ранньому дитинстві. Щоб піднятися на вищий ступінь розвитку, дитина має засвоїти знання про навколишній світ, оволодіти нормами поведінки, набути певних навичок і вмінь. Все це пов'язано з роботою пам'яті. Якби людина не запам'ятовувала те, що сприймала, переживала, робила, її психічний розвиток був би неможливий. Шкільний вік відіграє велику роль в розвитку пам'яті дитини, також в цей період діти навчаються правильно мислити та розмовляти, проте без розвитку пам'яті це не можливо. Важливо знайти в цей період підхід до кожної дитини та допомогти їй легко запам'ятовувати матеріал. Тому метою дослідження є визначення загальної структури взаємозв'язків між показниками пам'яті та типами репрезентативних систем дитини.

Пам'ять – це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття, вона є одним із найбільш вивченим у психології пізнавальним процесом, попри те, залишається багато відкритих питань та не розв'язаних проблем [1, с. 45].

“Людина, яка була б позбавлена пам'яті, постійно перебувала б у стані

новонародженого”, – вважав І М Сечнов. [2, с. 164-167] Чим старшою стає дитина, тим більше вона може запам'ятати. Пам'ять – це надзвичайно корисна річ, і було б чудово, якби ми могли змусити працювати її ефективніше. А для того, щоб дитина запам'ятовувала краще, потрібно визначити її тип репрезентативної системи. На думку Дж. О'Коннора, Д. Сеймора «Термін репрезентативна система виник із того факту, що ми здійснюємо репрезентацію інформації в основному візуальним (через зір) , аудіальним (слух) або кінестетичним (м'язові відчуття, смак і нюх) чином. Досягнувши дорослого віку більшість людей починають стабільно віддавати перевагу якійсь одній репрезентативній системі» . [3, с. 425]

Для визначення репрезентативної системи пам'яті дітей шкільного віку було використано методику «Визначення слухової, зорової та кінестичної пам'яті». В дослідженні взяли участь 20 учнів молодшого шкільного віку, 40 учнів середнього та 10 учнів старшого шкільного віку ЗОШ І-ІІІ ступенів с. Миролюбівки.

Дослідження мало виявити, як краще запам'ятовують учні новий матеріал (почути його, побачити, прочитати чи почути та прописати). Після проведення цього дослідження і обробки результатів, було виявлено:

Із учнів молодших класів:

- 9 учнів (45%) виявились аудіалами – це діти, що сприймають більшу частину інформації з допомогою слуху.
- 8 учнів (40%) є візуалами – вони одержують основну інформацію через зір.
- 3 учнів (15%) кінестетики – ті, хто сприймають інформацію через інші відчуття (нюх, дотик та ін) і за допомогою рухів.

Учні середніх класів показали такі результати:

- 15 учнів (37,5%) – аудіали;
- 16 учнів (40%) – візуали;
- 9 учнів (22,5%) – кінестетики.

Учні старших класів показали такі результати:

- 5 учнів (50%) – аудіали;
- 3 учнів (30%) – візуали;
- 2 учнів (20%) – кінестетики.

Отже, можна зробити висновок, що молодші школярі мають більш розвинену слухову пам'ять, хоча візуальна пам'ять розвинена в них також на достатньому рівні. У більшості учнів середніх класів розвинена візуальна пам'ять, але і слухова пам'ять також добре розвинена. 50 % старшокласників є аудіалами. Взагалі серед всіх учнів школи до аудіалів відноситься 44,2% (29) опитуваних, до візуалів 36,7% (27), 19,1%(14) – кінестетики. Для отримання нових знань під час навчання в школі потрібно враховувати ці показники і більше матеріалу пояснювати, обговорювати та показувати, так як візуальна і аудіальна пам'ять в дітей розвинена краще ніж кінестична.

Педагог повинен приблизно розрізняти дітей з кожним типом пам'яті для того, щоб кожній дитині було навчатись легко і цікаво. Це можна зробити і без допомоги методик. Наприклад, візуали у своїй промові вживають іменники, дієслова, прикметники, пов'язані із зором (дивитися, спостерігати, картина, на перший погляд, барвистий, яскравий, як бачите ...), для аудіала характерні слова, пов'язані зі слуховим сприйняттям (голос, послухайте, обговорювати, мовчазний, тиша, беззвучний ...), словник кінестетика в основному включає слова, що описують почуття, відчуття (схопити, м'який, теплий, шовковистий, дотик, добрий нюх, ароматний, гнучкий ...). Також дітей з різними типами пам'яті можна відрізнити за поглядом, запам'ятовуванням, поведінкою, уважністю і навіть тим, як дитина сприймає зауваження [4, с. 161-165].

Візуали часто при спілкуванні спрямовують погляд вгору, шум їм практично не заважає, швидше відволікаються на предмети. Дитина-візуал краще пам'ятає те, що бачить, запам'ятовує картинками (образне мислення добре розвинене). Домашнє завдання візуали краще запам'ятовують, якщо його написати на дошці, сприймають зауваження, коли їм погрожують пальцем, хитають головою. Учні-візуали обертаються і вивчають ситуацію навколо, вони думають у малюнках і деталях, мають яскраву уяву. Візуали обожають робити

нотатки, замальовки, а інструкції краще прочитають самі, аніж послухають. Як правило, такі діти самоорганізовані і планують заздалегідь, їм подобається читати й робити помітки, вони мають хороший почерк, добре концентруються, гарно запам'ятовують обличчя, але можуть забувати імена.

Як краще працювати з візуалами:

- використовувати карти, діаграми, таблиці та інші демонстраційні матеріали;
- використовувати mind maps (“дерево тем”, різні види опорних конспектів);
- під час занять переглядати документальні фільми, презентації;
- використовувати кольорову крейду, олівці, фломастери, виділення текстів;
- дозволяти мати під час уроку листок, на якому він у процесі роботи може креслити, штрихувати, малювати;
- під час спілкування використовувати слова, що описують колір, форму, місце розташування, можна виділяти кольором пункти в книзі, використовувати таблиці, схеми, наочні посібники.

При спілкуванні аудіали спрямовують погляд по середній лінії, легко відволікаються на звуки. Аудіал запам'ятовує слухаючи та обговорюючи. Домашнє завдання запам'ятовує тоді, коли перепитає у сусіда і запише зі слуху, або не буде взагалі нічого писати, а вдома зателефонує і дізнається в однокласників, що задано. Зауваження сприймається, коли присутнє слово «тихіше», або коли голос вчителя переходить на шепіт. Аудіал використовує перерву, щоб наговоритися і погаласувати. Учні-аудіали, як правило, пам'ятають імена, але забувають обличчя. Вони люблять читати діалоги і п'єси, користуються усними інструкціями, як від вчителя, так і від себе. Також надають перевагу тому, щоб послухати чи прочитати вголос інформацію, аніж читати мовчки. Вчителю важливо знати, що аудіали легко відволікаються, краще розуміють вказівки та рекомендації під час обговорення, обожнюють слухати музику та співати.

Як краще працювати з аудіалами:

- читати вголос та обговорювати матеріал;
- проговорювати ключові терміни, поняття і правила;
- за можливості робити запис важливих частин уроків для повторного прослуховування;
- обговорювати поетапно процеси та явища для кращого розуміння;
- не робити зауваження, коли він в процесі запам'ятовування видає звуки, ворухить губами;
- при спілкуванні з дитиною використовуйте варіації голосу (паузи, інтонації, гучність).

Кінестетики під час діалогу часто дивляться вниз, їм взагалі важко концентрувати свою увагу, вони легко відволікаються на що небудь. Запам'ятовують рухаючись, обмацуючи, обнюхуючи, пам'ятають загальне враження. Під час задання домашньої роботи кінестетик довго ристься в портфелі, знаходить потрібні підручники, в них – задані сторінки і прямо в підручниках відзначає, що задано. Зауваження сприймається краще, коли поставити руку на плече. Учні кінестетики погано сприймають на слух і побачене, їм тяжко працювати з підручниками, не можуть всидіти на місці, свої емоції підкріплюють мімікою та жестами.

Як краще працювати з кінестетиками:

- застосовуйте якомога більше практичних занять;
- створювати разом з учнями різноманітні моделі та тренажери для навчання;
- давати учням писати на дошці під час вирішення завдань;
- за можливості організувати заняття так, щоб учні не сиділи постійно на одному місці;
- створювати й навчатися за допомогою флеш-карток (flash cards);
- при розмові використовуйте жести, дотики, досить повільну мову, дозволяйте йому “обігравати” інформацію. [5, с. 190-197].

Таким чином, вчитель, який хоче підвищити рівень мотивації і результатів

навчання в класі, знаючи загальні психофізіологічні особливості учнів, може вдало комбінувати різні види діяльності, аби учні могли максимально реалізувати себе. Та не потрібно забувати, що не існує абсолютних аудіалів, кінестетиків чи візуалів, але в кожного є домінантний тип сприйняття інформації.

Список використаних джерел:

1. Ломов Б.Ф. Пам'ять і аннотація: дослідження пам'яті с 45.
2. Введення в психологію [під ред. А. В. Петровського] – М Академія, 1995 – с 164-167
3. О'Коннор Дж «Введення в НЛП» / Дж О'Коннор, Дж Сеймор – 1997 – с 425
4. Андронікова Е. А. « Методи дослідження сприйняття, уваги, пам'яті»: керівництво для практичних психологів / Е А Андронікова– Харків «Зебра» 2011, с 161-165.
5. Заїка Є. В. «Шляхи оптимізації пізнавальної діяльності студентів і школярів» – навчальний посібник для вчителів, викладачів, практичних психологів – Є. В. Заїка, І. О. Зуєв ХНУ – 2011, с 190-197.
6. Свириденко О. М. «Використання репрезентативних систем студентів для успішного засвоєння інформації».

Ковальчук В.В., доктор фізико-математичних наук, професор кафедри інформаційних технологій Одеського державного екологічного університету
Лефтерова Є.Л., викладач ВСП «Одеський фаховий коледж комп'ютерних технологій Одеського державного екологічного університету»

ПРОГНОЗИ ТА ІДЕЇ ЦИКЛІЧНОСТІ, ЯК ЗАКОНОМІРНОСТІ:

СУЧАСНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Вступ та постановка задачі. Робота багатьох спеціалістів неминуче пов'язана з обробкою та аналізом величезної кількості даних. Практично неосяжний обсяг інформації потребує систематизації, переформатування за

допомогою методів сучасної науки, зокрема, з використанням методології системного аналізу. Історичні паралелі, досвід минулих поколінь, досягнення багатьох науковців дозволяють поглянути на проблеми сучасного суспільства під іншим кутом. У роботі поставлена задача: провести аналіз та систематизувати результати досліджень, що були запропоновані видатним науковцем, фахівцем – Миколою Дмитровичем Кондратьєвим [1]. Об'єкт дослідження склала ідея циклічності, як закономірності в теорії і практиці сучасного суспільствознавства. Предмет дослідження – використання ідеї циклічності в теорії в теорії і практиці сучасного суспільствознавства.

Виклад основного матеріалу. Циклічність процесів існує не лише в економіці, але й в інших практичних і наукових сферах, зокрема психології, педагогії, суспільствознавстві тощо. Сьогодні циклічність, як концепція, продовжує існувати, як актуальний напрямок соціологічних досліджень і викликає надзвичайну увагу дослідників.

Важка економічна криза, що завершила період «військового комунізму» (у 20-і роки XX ст.), була також і першим прикладом коливального, нерівномірного розвитку економіки молодій держави. Проте, сам факт можливості виникнення кризи в економічній системі призвів до того, що науковці розпочали вивчати не лише проблеми нерівномірності розвитку економіки держави, але і протиріччя, що виникають при цьому, специфічні механізми їх виникнення, роль ринку і можливості управління. У такому контексті особливе місце займають дослідження М. Кондратьєва, що присвячені теорії циклічності, власне, економічних процесів [2]. Результати досліджень вивели М. Кондратьєва на проблему довгострокових тенденцій розвитку економіки того часу. Ґрунтуючись на методах математичної статистики, науковець провів обробку первинних даних, які характеризували зміни низки найважливіших факторів і показників стану економіки Великої Британії, Франції, Німеччини і США у період з кінця XVIII ст. до початку XX ст. Були виявлені закономірності, що дозволили вченому сформулювати теорію «довгих хвиль» розвитку ринкової економіки. Ця теорія доводила, що країни з ринковою економікою у своєму розвитку регулярно

проходять через стадії економічних підйомів і спадів. Існують стандартні цикли тривалістю у 40 – 60 років. М. Кондратьєв довів, що саме ЧАС є самостійною і важливою економічною категорією, яку будь-яка країна має враховувати у своїх регуляторних діях. Це стосується не лише промисловості, аграрного сектору, але й інших напрямків, зокрема, освіти.

Великі цикли зароджуються водночас з серйозними нововведеннями в економічному житті суспільства. У цей час у життя входять результати наукових досягнень, винаходів і новітніх інженерних розробок. Як результат – на світовому ринку формуються нові групи країн.

Підйом нової хвилі розвитку супроводжується надзвичайно великою кількістю військових конфліктів, різного роду політичних потрясінь і революцій. Реальною ж матеріальною основою «довгих хвиль» є корінне оновлення людством таких видів виробничих споруд і устаткування, які мають особливо тривалі терміни служби: а саме, залізниці, мости, канали, греблі тощо.

Дослідження і висновки. М. Кондратьєва ґрунтувалися на емпіричному аналізі великої кількості економічних показників (факторів) різних капіталістичних країн світу і сформовані для досить тривалих проміжків часу. Автором цієї теорії шляхом проведення кількісного статистичного аналізу, у рамках методу найменших квадратів, були визначені тренди. Усереднювання дозволяло провести сплайн-процедуру коливання, що відбуваються частіше, аніж раз на дев'ять років. Недоліки і протиріччя математичної моделі були пов'язані з точністю періодизації циклів, але не їх існуванням.

На початку 20-х років XX ст., світовий капіталізм, за розрахунками М. Кондратьєва, пережив дві з половиною довгі хвилі, тривалістю 48 - 55 років. На переважній більшості кривих, ці цикли були чітко визначеними без будь-якої математичної обробки. Періоди коливань і основні (верхні і нижні) точки кривих залежностей різних показників співпадають (± 3 року). Дослідивши періоди, були зроблені чотири висновки стосовно характеру цих циклів, які він назвав «чотири емпіричні правильності» [1, с. 13]. Дві з них мають фазу *зростання*, одна - стадія *спаду* і ще одна - відповідає закономірності, що проявляється на кожній з фаз

циклу [2, с. 120]. У витоків зростаючої фази, або на самому початку хвилі, відбувається глибока зміна усього життя капіталістичного суспільства: починаючи з економіки і закінчуючи освітою. Цим змінам передують значні науково-технічні винаходи і нововведення. У підвищувальній фазі першої хвилі, тобто наприкінці XVIII ст., мали місце розвиток текстильної промисловості, виробництва чавуну, виникнення нових технологій того часу. Саме це сприяло позитивним змінам економічних і соціальних умов життя суспільства у ті часи.

Причинами зростання третьої хвилі (кінець XIX - початок XX ст.) є широке впровадження електрики, радіо, телефону і телеграфу. Перспективи нового підйому М. Кондратьєв вбачав в розвитку автомобільної промисловості. У періоди наростання хвилі кожного великого циклу збільшується імовірність виникнення соціальних потрясінь і конфліктів, воєн, революцій. Слід особливо наголосити на тому, що у періоди виникнення і зростання довгих хвиль соціальні потрясіння набагато перевершують аналогічні періоди спаду (етапи зниження хвиль) як за кількістю подій, так і, що є надзвичайно важливим за кількістю жертв і руйнувань. Фази спаду особливо сильно впливають на сільське господарство. Низькі ціни на товари. В періоди затяжного спаду частішими є кризи. Економіка впадає в стан стагнації. Умови життя стають гіршими. Величезна кількість людей бідніє. Збільшується кількість депресивних настроїв в суспільстві. Період спаду сприяє зростанню відносної вартості золота, що спонукає збільшувати його здобич. Але накопичення золота сприяє виходу економіки із затяжної кризи. Періодичні кризи (7-11-річного циклу), начебто нанизуються на відповідні фази довгої хвилі і змінюють свою динаміку в періоди більш тривалого підйому. Тоді більше часу відведене суспільству для «процвітання».

У рамках методології системного аналізу [3, с. 111-145], були проаналізовані питання причин існування «довгих хвиль» з використанням основних показників і факторів, які характеризують стан економіки провідних держав світу протягом останніх двох століть. Зроблено висновок про те, що наявність таких циклів, а також їх існування не є випадковим явищем. Щодо

причин існування таких циклів, на наш погляд, має право на життя, гіпотеза, що виокремлюється трьома основними факторами. По-перше, головна причина криється саме в тих особливостях, що властиві власне капіталістичній системі господарювання. По-друге, тривалість функціонування різних господарських досягнень і продуктивних сил є різною. Тому саме для їх створення потрібен різний час і різні засоби. Як правило, найбільш тривалий період функціонування мають основні види виробничих сил. Вони ж потребують найбільшого часу і найбільшої акумуляції засобів для їх створення. Звідси випливає необхідність введення поняття про різні види рівноваги для різних періодів часу. *Великі цикли можна розглядати як порушення і відновлення економічної рівноваги тривалого періоду.* Третє. Основна причина виникнення і існування рівноваги криється в механізмах накопичення, акумуляції і розсіяння капіталу, достатнього для створення нових основних продуктивних сил. Дія цієї причини посилює дію вторинних чинників.

Висновки. Таким чином, поєднання економічного аналізу з соціологічним, з використанням методології системного аналізу [3], зокрема методів математичної статистики, надає підґрунтя для виокремлення багатьох соціально-політичних катаклізмів, таких, як війни, революції, перевороти. Різке прискорення науково-технічного прогресу сприяє стисканню довгої хвилі. Тобто, людство має бути готовим до серйозних, більш стислих у часі, коливань економічного, політичного, матеріального та ін. факторів розвитку суспільства.

Отже, теоретичні концепції теорії довгих хвиль є надзвичайно важливим інструментом у напрямку: прогнозування стану економіки держави, її політичної кон'юнктури, наукового розвитку, становлення та зміни освітянських підходів тощо.

Загалом, моделювання ефективної системи існування майбутнього стану будь-якого суспільства має ґрунтуватися на запропонованих вище кількісних і якісних підходах. Тут надзвичайно важливим є системно і чітко виокремити чинники (фактори), які визначають загальний стан суспільства.

Зазначимо, що проведення розрахунків за правилами і методами

математичної статистики, з використанням прикладних програмних продуктів (таких, як Mathematica, Curve Expert, Maple та ін.) відкриває можливість кількісного оцінювання середньостатистичного показника (тобто, МПРИ) у тій чи іншій сфері діяльності людини.

Список використаних джерел:

1. Кондратьев Н.Д. Спорные вопросы мирового хозяйства и кризиса (ответ нашим критикам). М.: Учпедгиз. – 1923. – С.11-15
2. Кондратьев Н.Д. Большие циклы конъюнктуры. М.: Учпедгиз. – 1925. – С.111-121
3. Ковальчук В.В. Основи системного аналізу. Одеса: ТЕС.– 2019. – 247 с.

*Колесніченко О.С., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного
супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України
науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії
України Національної академії Національної гвардії України*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЧНОСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ

Участь у бойових діях – це особлива соціальна ситуація розвитку військовослужбовця, яка вимагає формування такого новоутворення у структурі їх здатностей, як стійкість до психологічної травматичності бойового досвіду. Сама психотравматичність бойового досвіду є багатоаспектною і включає як загальну оцінку несприятливості ситуації, так і конкретні обставини бою, що створюють реальну небезпеку життю, і несприятливі соціальні умови [4]. І хоча подія травми залишається безумовною вихідною точкою розвитку бойової психологічної травматизації, несприятлива соціальна ситуація є підставою для формування «порочного кола» за аналогом депресії, що не дозволяє вийти із ситуації переживання травми.

Отримані попередні дані [1-3] дозволяють говорити про два складники стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом – актуальну і базисну. Актуальна стійкість до психологічної травматизації бойовим досвідом забезпечується засобами актуальної роботи: копінгамі, вольовою саморегуляцією, самовладнанням тощо. Базисна стійкість співвідноситься з інтелектуальними, емоційними, вольовими базисними особливостями особистості у їх основі лежать цінності, інтелект, темперамент. Базисна стійкість до психологічної травматизації бойовим досвідом задає рамки для реалізації актуальної стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом. Особливості соціалізації (у випадку вторинної професійної соціалізації військовослужбовця НГУ, професіоналізації) визначають, у якій частині цих рамок набуватимуть характеристики актуальної стійкості до психологічної травматизації і відповідно формуються низхідний чи висхідний тип бойової психологічної травматизації особистості.

Вторинна соціалізація військовослужбовців НГУ передбачає опанування професійних норм, знань, умінь, навичок, завдяки яким військовослужбовець набуває потенційної здатності виконувати бойові завдання. Ідентифікація з професійною групою формує впевненість у собі, своїх знаннях, уміннях, навичках, у своїх товаришах. Прийняття військовослужбовця професійною групою (товаришами по службі) є умовою передачі професійного досвіду й отримання ним допомоги. Переведення зовнішніх впливів соціальної групи в інструментарій власного самокерування становить процес формування самоставлення. Самооцінка – це оцінка відповідності цінностям своєї соціальної, референтної групи.

Результуючою поточного процесу соціалізації є формування такого складника самоставлення, як самоповага – оцінка відповідності власних знань, умінь, навичок соціальній ситуації розвитку. Історія минулих етапів соціалізації (змін соціальних ситуацій розвитку) формує аутосимпатію. Завдяки цьому механізму формування аутосимпатії у людини формується уявлення про власну самототожність.

Таким чином, за адекватної професійної соціалізації військовослужбовця збільшення психологічної травматичності досвіду збільшує ідентифікацію з

професійною групою (з формами роботи та місією) – формує індивідуальну стійкість до психотравматизації бойовим досвідом через використання групового професійного досвіду й допомоги. У разі недостатньої професійної соціалізації збільшення психологічної травматичності бойового досвіду призводить до актуалізації досвіду минулих самореалізацій і спроб застосувати його в поточній ситуації. Звідси важлива умова стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом мобілізованих – відсутність нерозв'язаних травмуючих ситуацій у минулому, невротичності. Ця друга лінія – формування індивідуальної стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом через пристосування власного попереднього досвіду до поточної ситуації – попервах доволі часто менш ефективна, ніж перша. І хоча ця друга лінія у більшості випадків витратніша (потрібно більше спроб для визначення адекватного способу дій), вона не виключає досягнення позитивного результату.

Формування стійкості до психологічної травматичності досвіду (як і інші здатності) має свої етапи: від формального засвоєння норм взаємодії, способів дії, до перевірки їх практикою на істинність і до формування майстерності (ці етапи добре проілюстрували розглянуті вище типи, виділені за рівнем психологічної травматичності бойового досвіду). Сама можливість створення цієї моделі доводить, що в більшості військовослужбовців збільшення психологічної травматичності бойового досвіду відбувається шляхом його накопичення, і в них є можливість пристосуватися до негативних змін.

У разі «дефектів» цих двох ліній формування стійкості до психологічної травматичності бойового досвіду можуть виникати такі явища, що ускладнюють перероблення негативного досвіду (роботу з травмою): низька проникливість групи для представника іншої групи (нездатність взаємодіяти з психологом – не членом колективу, нездатність розширення свого соціального оточення як способу відновлення мотивації, системи стосунків тощо); ускладнене передання рапорту, відповідальності за власне життя в руки самого військовослужбовця; низька проникливість для чужого досвіду (сприйняття свого досвіду як надцінного); високий індивідуалізм (сприйняття свого досвіду як унікального,

прагнення підтвердити свій статус); звуження меж самореалізації (складність сформувавши опору у сфері особистості, якої не торкнулася травма); психологічне виснаження (тимчасова несприйнятливність складної роботи, яка потребує інтелектуальних дій, уваги, волі тощо; схильність до прямих реакцій, знижений контроль емоційних проявів); відхід на більш ранні етапи розвитку; втрата самототожності; повернення у свідомості до події травми як прагнення підібрати з індивідуального досвіду адекватний спосіб дій в бою (якщо вона сприймається як незавершена) за відсутності доступу до групового досвіду дій і негативних зовнішніх оцінках вчинку (чи очікування негативних оцінок від оточення); негативні оцінки оточення (за низького прийняття військовослужбовця колективом) не тільки неадекватного способу дій, а й особистості військовослужбовця в цілому руйнують ресурс стійкості, які надає аутосимпатія (руйнують уявлення про самототожність).

Список використаних джерел:

1. Колесніченко О. С. (2019). Структура стійкості до бойової психологічної травматизації у військовослужбовців з різним рівнем травматичності бойового досвіду. *«Теорія і практика сучасної психології»*, 1(2). С. 177–184.
2. Колесніченко О. С. (2019). Факторна структура стійкості до бойової психологічної травматизації у правоохоронців стійкого типу з різним рівнем травматичності бойового досвіду. *Психологічний часопис*, 1. С. 47–61.
3. Колесніченко О.С. (2019). Типи психологічної травматизації при різних рівнях психотравматичності бойового досвіду військовослужбовців Національної гвардії України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1. С. 290–295.
4. Колесніченко О. С. (2018). Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : ФОП Бровін О.В. 488 с.

*Коновалов Д. О., Національний університет оборони України
імені Івана Черняховського*

Науковий керівник: Ягупов В. В., доктор педагогічних наук, професор

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Збройні сили (далі – ЗС) України – військове формування, на яке відповідно до Конституції України покладаються завдання з оборони України, захист її суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності. Сьогодні вони забезпечують стримування збройної російської агресії проти України та відсіч їй, охорону повітряного простору держави та підводного простору у межах територіального моря України. 24 лютого 2022 року Росія атакувала Україну на землі і в повітрі по всій довжині спільного кордону. Безпосередньо тягар цієї війни несуть на собі Сухопутні війська (далі – СВ) ЗС України – найчисленніший самостійний вид ЗС України, головний носій їх бойової могутності.

Для вирішення відповідальних завдань у всіх військовослужбовців СВ ЗС України має бути сформована відповідна готовність, що представляє такий конкретний їх психічний, фізичний, особистісний і професійний стан, що дозволяє їм виконувати будь-які бойові завдання за призначенням. Різновидом готовності військовослужбовців є їх фізична готовність, що представляє фізичний стан, який дозволяє успішно виконувати бойові (знищення противника) та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у тому числі й безпосередньо управлінської діяльності.

Зазначимо, що фізичну готовність майбутніх офіцерів практично не досліджуються науковцями, оскільки є тільки поодинокі наукові напрацювання з цієї проблеми (В. Пронтенко, О. Старчук та ін.). Науковцями формування фізичної готовності майбутніх фахівців розуміється як процес переходу їх організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок прогресивних функціональних, морфологічних і біохімічних змін в організмі. При цьому

науковці наголошують про відмінність фізичної готовності офіцерів різних видів і родів військ, а також різних спеціальностей. Наприклад, вони наголошують, що «...фізична готовність фахівців технічного профілю передбачає не максимально високий рівень розвитку переважно однієї якої-небудь фізичної якості або рухової навички, а їх всебічність та оптимальність стосовно специфіки військово-професійного навчання курсантів та їх майбутньої професійної діяльності» [7, с. 93].

Водночас із урахуванням змісту фізичного навантаження майбутніх офіцерів згідно зі вимогами суб'єктно-діяльнісного [1; 2], контекстного [3] та компетентнісного [4] підходів, результатів аналізу та узагальнення основних наукових підходів науковців до визначення структурних компонентів психологічної, професійної та особистісної видів готовності майбутніх військових фахівців до професійної діяльності виокремлюємо *ціннісно-мотиваційний, когнітивний, поведінково-діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний* компоненти їх фізичної готовності. Ці компоненти важливі для всебічного, контекстного та комплексного формування фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ як суб'єктів військово-професійної діяльності, для їх становлення військовими професіоналами та фахівцями, які водночас необхідні для успішного виконання ними функціональних обов'язків за посадою. Наприклад, відсутність у курсантів мотивації досягти високого рівня фізичної готовності до професійної діяльності негативно позначається на результативності виконання ними спеціальних, у тому числі й бойових завдань, особливо в складних і суперечливих умовах бойової діяльності протягом довгого часу, коли від них насамперед вимагається професійна та інші різновиди витривалості (Н. Вербин [5], С. Костів [6]) як підвалини їх фізичної готовності.

Фізична готовність майбутнього офіцера – це його фізичний стан як військовослужбовця та бойового офіцера, який дозволяє йому успішно виконувати бойові (знищення противника) та інші військово-професійні завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у тому числі й

безпосередньо управлінської діяльності.

З урахуванням сутності та змісту фізичної готовності майбутніх офіцерів згідно зі вимогами суб'єктно-діяльнісного, контекстного та компетентнісного підходів, результатів аналізу основних наукових підходів науковців до визначення структурних компонентів психологічної, професійної та особистісної готовності майбутніх військових фахівців до професійної діяльності виокремлено ціннісно-мотиваційний, когнітивний, поведінково-діяльнісний, індивідуально-психічний і суб'єктний компоненти їх фізичної готовності.

З'ясовано, що необхідно цілеспрямовано формувати в майбутніх офіцерів фізичну готовність як важливий компонент їх професійної готовності до військово-професійної діяльності.

Перспективні напрями подальших наукових пошуків: обґрунтування педагогічних умов формування фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ.

Список використаних джерел:

1. Ягупов В.В. Професійна суб'єктність, суб'єкт військово-професійної діяльності як інтегральний результат професійної підготовки офіцерів. *Теорія і практика професійної майстерності в умовах ціложиттєвого навчання: монографія* / за заг ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Рута, 2016. С. 223-233. ISBN 978-617-581-300-3 <http://lib.iitta.gov.ua/705111/1/>

2. Ягупов В.В. Суб'єктно-діяльнісний підхід як ефективна методологічна основа формування готовності військового керівника до управлінської діяльності. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: [зб. наук. пр. / за ред. Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО та О.Г. РОМАНОВСЬКОГО].* 2008. Вип. 17 (21). С. 101-111.

3. Вербицкий А.А. Теория и технологии контекстного образования. М. : МПГУ, 2017. 268 с.

4. Ягупов В.В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти.* 2019. №92. С. 239-245.

5. Вербин Н. Б. Розвиток професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління у процесі оперативно-тактичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ, 2019. 299 с.

6. Kostiv Serhii, Oderov Artur, Klymovych Volodymyr, Yagypov Vasyl, Romanchuk Serhii, Matveiko Oksana, Baidala Vasyl, Lesko Orest, Ostrovskyi Marian, Kuprinenko Olha. *Experimental results of the psychophysical endurance development of military professionals*. Journal of Physical Education and Sport ®(JPES), Vol 21 (Suppl. issue 2), Art 135. pp 1076–1083, Apr. 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES DOI:10.7752/jpes.2021.s2135 <https://efsupit.ro/images/stories/aprilie2021/Art%20135.pdf>

7. Пронтенко В. В., Федченко О. С., Корнійчук Ю. М., Крук О. М., Запорожанов О. М., Сіваков В. П., Костюшко І. А., Плющакова О. В. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №6(137). С. 92-96. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22)

*Кононенко К. О., аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова*

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Родіна Н.В.

РОЛЬ МИСЛЕННЯ В ЕФЕКТИВНОМУ ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ

Постановка проблеми. У сучасній психології наявні теоретичні та емпіричні дослідження, звернені до різних аспектів копінг поведінки, оскільки одним з найбільш значущих оптимізаційних ресурсів є вибір відповідних стратегій адаптивної поведінки, спрямованих на самозбереження особистості. Вміння опановувати важкі життєві ситуації є особливо актуальним у сучасних умовах,

оскільки вони ставлять значну кількість викликів перед людьми. Це служить підставою для необхідності дослідження ролі мислення як фактору ефективності копінг поведінки в подоланні стресу особистістю.

Мета роботи: розглянути роль мислення в процесі подолання особистістю стресу та відборі ефективних копінг-стратегій.

Невід’ємною складовою повсякдення людини є таке поняття як «стрес». І хоча стрес як психологічний феномен належить до проблем, що є достатньо вивченими в психологічній літературі, сьогодення вимагає від особистості динаміки розвитку конструкту стрес-долаючої поведінки, яка, своєю чергою, є відповіддю організму людини на дію стрес-факторів. Життєві труднощі, з якими суспільство стикається щодня, вибивають індивіда з рівноваги, змушують різко міняти звичну поведінку. Усі ці кризові переживання ведуть людину до переживання стресового напруження.

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів подолання стресу свідчить про те, що на сьогодні найбільш вивченими є два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме – психологічний захист (З. Фрейд, К. Юнг, Т. Яценко, Л. Петухова, О. Донченко, Л. Мошенська, В. Журбін, Л. Медведєва та ін.) і психологічне подолання – феномен, що вивчається в літературі віднедавна й зараз ще недостатньо повно розкритий (Л. Анциферова, Ф. Василюк, Л. Виноградова, О. Лібін, О. Кокун, Т. Ларіна, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Карамушка, С. Нартова-Бочавер, Т. Крюкова, Н. Кривоконь, Н. Ендлер, С. Фолкман, Н. Хаан, Р. Лазарус та ін.)

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення сутності феномену психологічного додання відбувається в декількох напрямках. Зокрема, розглядаються певні стратегії реагування й поведінки в стресогенних ситуаціях, що спрямовані на подолання негативних переживань, з’ясовуються певні особистісні властивості, що сприяють здійсненню конструктивного психологічного подолання.

Першим започаткував основи дослідження питання стресу К. Бернар [2, с. 42], який розробив принципи підтримки незмінності внутрішнього середовища

організму, що лежать в основі теорії гомеостазу. Ця теорія отримала подальший розвиток у роботах У. Кеннона [7, с. 82], котрий показав вирішальну роль вегетативної нервової системи та гуморальної регуляції у формуванні пристосувальної поведінки. Дослідник уперше продемонстрував зв'язок між гуморальними механізмами енергетичної мобілізації та виникненням емоційних реакцій, що визначають поведінку живого організму при ускладненні ситуації. У. Кеннон назвав стрес «реакцією боротьби або втечі». Логічним продовженням у вивченні природи адаптаційних процесів стало формування концепції стресу [7, с. 82].

Феномен подолання ми розглядаємо як динамічне явище, на яке впливають когнітивна, емоційна та поведінкова сфери особистості. Основною формою зусиль подолання саме й виступає копінг-поведінка. Копінг-поведінку розуміємо як цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе в стратегіях, які відповідають специфіці особистості та ситуації. У докторській дисертації Н. Родіної підкреслюється те, що поняття «стресдолаюча поведінка» служить синонімом поняттю «копінг-поведінка» [5, с. 22]. У цій роботі ми також розділяємо думку дослідниці, та вважаємо, що дані поняття є синонімічними.

Мислення у психологічному науковому просторі визначається як процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненням і опосередкованим відображенням дійсності. Мислення часто розгортається як процес вирішення завдання, в якому виділяються умови і вимоги. [3, с. 416].

В рамках дослідження стрес-долаючої дослідники розглядають феномен «мислення» через такі психологічні процеси як «розуміння», «осмислення», «рефлексія». Г. Щедровицький у своїх роботах [6, с. 67] вивчає поняття мислення, розуміння та рефлексії, у свою чергу, описуючи розуміння та рефлексію, як компоненти мисленевої діяльності. Успішність розв'язання складної ситуації, знаходження оптимального способу її вирішення значною мірою залежить від аналізу та ступеня осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій. Як правило, для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, яким вона наділяє ці обставини, а

також її ситуативні смислові єдності, що виникають на основі осмислення ситуації [1, с. 5]. Н. Родіна також стверджує, що розуміння проблемних, стресових ситуацій відбувається через їх осмислення [4, с. 40].

Варто наголосити, що осмислення особистістю ситуації залежить, перш за все, від ступеня розвитку рефлексивних здібностей особистості. За допомогою рефлексії людина здатна подивитися на ситуацію й на себе, так би мовити, «збоку». Це, своєю чергою, дає можливість більш повно оцінити події та власні ресурси [8, с. 111].

Висновки. Взаємодія особистості із навколишнім світом, що чинить негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини, характеризується поняттям «стрес». Характерною відповіддю особистості на дію стресорів є копінг поведінка поведінка. Психологічне призначення копінг поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, послабити чи пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином загасити дію стресової ситуації.

Основною формою зусиль подолання саме й виступає копінг-поведінка, яку розуміємо як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє людині справитися зі стресом способами, що відповідають особливостям особистості та ситуації. Подолання стресової ситуації унеможлиблюється без когнітивної «переробки», що стає доступною завдяки рефлексії. Роль впливу рефлексії на вибір копінг-страгії особистості полягає в тому, що рефлексивні особистості обирають більш адаптивні та ефективні стратегії.

Список використаних джерел:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–19.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Москва : ИПРАН, 1995. 136 с.
3. Вінтюк Ю. В. Дослідження мислення у навчальній роботі зі студентами-психологами [Текст] / Ю. В. Вінтюк // Молодий вчений. — 2018. — №7.

4. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретико-методологічний аналіз // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. 2010. № 5-6. С. 39–48.

5. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис ... д-ра психол. наук / Н. В. Родіна . – Київ, 2012 . – 40 с.

6. Щедровицкий Г. П. Мышление-Понимание- Рефлексия. Москва. Наследие ММК, 2005. 800 с.

7. Cannon W. The adrenal medulla. Bulletin of the New York Academy of Medicine. 1940 Jan; 16(1):3.

8. Yarosh N. S. Sanogenic thinking as a factor of stress-coping behavior // Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2017. № 21 (3). P. 108–113.

Корнута Л. М., кандидат юридичних наук, доцент кафедри адміністративного і фінансового права, сумісник кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ЛІДЕРА В ДЕРЖАВНІЙ СЛУЖБІ

Важливим чинником стабільного розвитку будь-якої держави є ефективна діяльність службовців, що представляють апарат держави та провадять державну управлінську діяльність на високому рівні, дотримуючись конституційних принципів та забезпечуючи права, свободи та законні інтереси громадян країни. Така ефективна діяльність стає можливою у випадку, якщо управлінський процес забезпечують високопрофесійні державні службовці. Службовці котрі володіють професійними якостями, мають практичний досвід, постійно удосконалюються та володіють лідерським потенціалом. Для підготовки спеціаліста професіонала в державній службі, який відповідає потребам сучасного державотворення, суспільству потрібно орієнтуватися на формування таких особистісних якостей людини, які будуть важливі саме за подальшого

професійного зростання, із урахуванням того, що саме ці якості створять потенціал стійкості особистості за умов нескінченних технологічних змін сучасного життя. А також допоможуть службовцю не лише продемонструвати власний професіоналізм, але і лідерські якості.

Професійні повноваження, професійні якості та професійний розвиток державного службовця є тими категоріями котрі знайшли своє нормативне визначення та закріплюються профільним спеціалізованим законодавством. У той же час лідерський потенціал та лідерські якості мають психологічне підґрунтя. Нормативне визначення таких якостей уявити важко. Але тим не менш важливість здобуття таких навичок не викликає сумнівів. Навпаки, лідерство на державній службі є запорукою ефективного управління та безумовно сприяє службовій кар'єрі. Тому важливо звернути увагу на психологічні особливості формування лідерських якостей державного службовця. Але, у той же час варто пам'ятати, що лідерство здатне трансформуватися та є залежним від сучасних тенденцій та суспільних змін. На сучасному етапі розвитку лідерство має новітній підхід, зокрема у період війни особливо цінується патріотизм. Для розвитку лідерських якостей сучасному службовцю необхідно набувати досвід прийняття управлінських рішень з одного боку, з іншого боку, наявність вроджених якостей, необхідних для лідерства в колективі є також важливим та актуальним. Ідеальним співвідношенням для процесу публічного управління є така модель управління в державному органі коли лідером є власне керівник органу, однак на практиці діяльності державних інституцій це не завжди так. У першу чергу такий варіант лідерства позитивно впливає на професійну діяльність службовців та є ефективним для державного органу в цілому. Лідерські якості можна охарактеризувати як комплекс особливостей та здібностей взаємодії керівника з підлеглими службовцями, що визначають можливості його визнання колективом як лідера та забезпечують успішність виконання ним лідерських функцій [3]. Проводячи теоретичне та емпіричне дослідження варто констатувати, що у першу чергу важливим є виділення трьох груп якостей, котрі є важливими при формуванні лідерства: 1)

інтелектуальні здібності – розум і логіка, розважливість, принциповість, оригінальність, освіченість і знання власної професії; 2) Риси характеру – ініціативність, гнучкість, пильність, творчість, чесність, сміливість та впевненість у собі, врівноваженість та незалежність, владність та амбітність, працездатність та енергійність, потреба у досягненнях поставлених цілей, цікавість та прагнення до новизни, гостра інтуїція, чітке вираження своїх думок, пам'ять, швидкість мислення; 3) набуті навички – уміння знайти підтримку, уміння кооперуватися, уміння завоювати популярність, дипломатичний підхід, вміння ризикувати та брати відповідальність, вміння переконувати, вміння жартувати та розуміти гумор, вміння розбиратися в людях, вміння організовувати ефективну командну роботу [1].

Узагальнюючи проаналізовану літературу на тему лідерства та лідерських якостей, варто зазначити, що лідер це той, хто має чітку картину своїх дій; прагне бути лідером, задає модель поведінки для інших членів колективу в держоргані; вміє впливати на колег та вміє знаходити підхід до підлеглих. Це людина, яка має твердий і впевнений голос; мова чітка, без запинок або заїкання; великий словниковий запас; а також здатний чітко виражати думки [1]. Що стосується якостей особистості, то справжній лідер на державній службі має мати такі характеристики як: ініціативність; впевненість; популярність; інтелектуальність; надійність; відповідальність; активність; товариськість; харизматичність; мудрість; витривалість; стресостійкість; інтуїтивність; рішучість; чарівність; цілеспрямованість; допитливість; енергійність; працездатність; амбітність; завзятість; кмітливість; має високу самооцінку [2]. Розглядаючи питання ефективного та сучасного лідерства на державній службі варто також окреслити питання щодо основних лідерських ролей та стилів лідерства. З погляду виконуваних лідером державним службовцем ролей можна виокремити наступні: лідер– генератор ідей, що здійснює функцію збільшення можливостей та способів виходу за межі проблемної ситуації під час прийняття управлінських рішень; лідер-мотиватор, функція якого – мобілізація та спонукання команди службовців до дій; лідер-організатор, який здійснює функцію забезпечення

колективу способами реалізації прийнятого рішення та регулюючої взаємодії у процесі досягнення загальної цілі; лідер-диспетчер, що розподіляє функції між членами команди та координує їх діяльність. З погляду ситуативного фактору, що може зустрічатися на державній службі варто виділити: лідерів, які здатні проявити себе у кризових для роботи державного органу умовах; і лідерів, найбільш успішних у ситуації стабільності, коли необхідно день в день виконувати рутинну професійну роботу.

Варто зауважити, що для того, щоб стати лідером необхідно, насамперед, особисте бажання зайняти високу посаду, а відповідно і брати на себе пов'язані з цими обов'язками, відповідальність та ризики. Крім того, вважається, що лідер майже завжди опиняється у потрібний момент у потрібному місці. Лідером особистість стає внаслідок: 1) наявності конкретної ситуації, що висуває певні вимоги до дій людей, об'єднаних у колектив, та формує потребу у відомому типі лідерства; 2) чітких очікувань до потенційного лідера зі сторони службовців органу; 3) наявності деяких рис особистості у потенційного лідера, визначених особливостей характеру. Проте, також слід зауважити, що немає прямого зв'язку між присутністю у людини всіх наведених вище якостей та ефективним лідерством. Лідерські якості особистості найчастіше розглядаються з погляду особистісних психологічних характеристик, як індивідуальні особливості, які мають потенційну можливість розвитку та використання. Сама ж сукупність лідерських якостей, все ж таки, обумовлена як і спадковими факторами, умовами виховання та освіти, так і соціальним середовищем та ситуаційними аспектами в яких перебувала та розвивалася людина. І тут варто вказати, що і для державного службовця і для особи котра не займається публічною службою, основа формування лідерства є універсальною.

Список використаних джерел:

1. Біда О.А., Орос І.І., Чичук А.П. Зміст та сутність поняття «лідерство». Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2021. № 137. URL: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/914> (дата звернення: 29.05.2022 р.).

2. Литвиновський Є., Литвиновська І. Феномен лідерства на державній службі. Науковий вісник. Державне управління. 2021. № 1(7). URL: <https://nvdu.undicz.org.ua/index.php/nvdu/article/view/148> (дата звернення: 29.05.2022 р.).

3. Лідерство – це про слухання, кооперацію та заохочення. Громадський простір. Офіційний сайт. URL: <https://www.prostir.ua/?kb=nove-liderstvo-tse-pro-sluhannya-kooperatsiyu-i-zaohochennya> (дата звернення: 29.05.2022 р.).

*Короход Я. Д., кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДУ СКЛАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОРТРЕТА ЗЛОЧИНЦЯ У ПРАВООХОРОННІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНИ

Досить часто через недостатність доказів при скоєнні злочинів перед правоохоронними органами постає питання мотивів здійснення тих чи інших правопорушень. Актуальність обраної теми полягає у відсутності, непридатності або недостатності матеріальних слідів для затримання злочинця в розслідуваннях злочинів з прихованою мотивацією. Так як прихована мотивація є основним двигуном, що формує потреби особистості, і вона не відома іншим особам, не піддається афішуванню в суспільстві, її важко розпізнати без допомоги методів психодіагностики. Тому метод складання психологічного портрета допомагає правоохоронним органам, в основі якого лежить система загальнотеоретичних принципів складання психологічного портрета злочинця, а також матеріали практики розслідування груп злочинів з неочевидною особою. Особливістю даного методу є те, що складання портрета є пошуково-реконструктивним, він заснований на поведінковому аналізі слідів події, результатом якої є опис психологічно значущих характеристик невідомої особи, яка вчинила злочин.

До загальнотеоретичних принципів складання психологічного портрета злочинця можна віднести: принцип науковості, принцип об'єктивності, принцип

всебічності, принцип конкретності, принцип комплексності, принцип професійної компетентності [1, с. 22]. Відповідно до означених принципів психологічний портрет злочинця слід розглядати з урахуванням: дослідження та інтерпретації всіх речових доказів, дослідження жертви, надання характеристики особистості злочинця та його поведінки (вивчення соціально демографічної характеристики злочинця, способу життя злочинця, спрямованості особистості, інтелектуальних особливостей, рис характеру, ставлення до людей, ставлення до речей та матеріальних цінностей, ставлення злочинця до вчиненого ним злочину; способів ухвалення рішень, емоційності та особливостей поведінки) [1, с. 22-23].

В правоохоронну діяльність України психологічні методи, прийоми, технології лише починають впроваджуватися. Водночас, знаючи прояви тих чи інших особистісних рис, психічних розладів, аналізуючи сліди, залишені на місці вчинення злочину, почерк злочинця та спосіб дії, можна скласти його психологічний профіль, який звужить коло підозрюваних та допоможе під час пошуку злочинця [2, с. 3].

На сьогодні сфери застосування методу психологічного портрету виходять за межі діяльності правоохоронних органів. Психологічне портретування – ефективний інструмент оцінки достовірності інформації при кадрових перевірках, службових розслідуваннях, різних заходах в рамках кримінального та цивільного судочинства.

Виходячи з того, що психологічне портретування у правоохоронній діяльності та застосування відповідних методів та методик є достатньо новим для України – доцільно запропонувати зміни в діючому законодавстві щодо складання психологічного портрету розшуку в Україні та впровадити: підготовку кваліфікованих фахівців для роботи в галузі, на основі досвіду зарубіжних країн; розширення сфери пошуку психологічного портрета злочинця щодо інших груп злочинів; проведення навчальних семінарів для працівників з психологічного профілювання.

З огляду на вищезазначене, враховуючи доволі новаційне запровадження у правоохоронну діяльність методу складання психологічного портрету, можна

запропонувати створення окремих підрозділів в органах правоохоронної діяльності зі складання психологічних портретів злочинців; підготовку кваліфікованих фахівців, які потребують психолого-юридичної освіти на основі досвіду зарубіжних країн; розширення використання методу складання психологічного портрету щодо розслідування окремих злочинів тощо.

Список використаних джерел:

1. Алексєєва Т. В. Психологічний портрет як психолого–криміналістичний метод вивчення особистості злочинця. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 7. С. 19-29. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/162200/161162>
2. Дідковська-Бідюк М. В. Психолого-правові засади використання профайлінгу в діяльності Національної поліції: дис. ... доктора філософії : 053 «Психологія». Київ, 2021. 182 с.

Кошелева Н.Г., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Бахмут)

ПРОФІЛАКТИКА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

У сучасній Україні чітко простежується негативна тенденція до збільшення кількості людей із різними формами залежної поведінки. Серед них значну частину займає молодь, зокрема підлітки. Для цієї вікової категорії поширеним видом адикцій є інтернет-залежність, яка останнім часом набуває загрозливих масштабів і призводить до негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я молоді, проблем з навчальною мотивацією та успішністю, комунікацією та стосунками, самореалізацією в реальному світі, досягненням цілей. Отже, дуже важливо визначити причини цього явища та запропонувати заходи психологічної допомоги підліткам, схильним до інтернет-залежності.

Мета роботи – обґрунтувати необхідність застосування

психопрофілактичної програми інтернет-залежності у підлітків та навести її характеристики.

Нами було проведено емпіричне дослідження інтернет-залежності підлітків з метою з'ясування стану проблеми. Використані методи дослідження: теоретичні (аналіз психологічної літератури з проблем адиктивної поведінки, інтернет-залежності, підліткових адикцій; порівняння наукових підходів з цих питань; систематизація й узагальнення наукового доробку в цій сфері); емпіричні (спостереження за поведінковими проявами і сферами інтересів учнів підліткового віку; психологічне тестування щодо сформованості в них інтернет-залежності); математичні методи (для обробки результатів емпіричного дослідження). У результаті дослідження було встановлено наступне:

- інтернет-залежність, як різновид нехімічних адикцій, передбачає постійне бажання людини перебувати в Інтернеті і нездатність вчасно виходити з нього, для чого використовуються різноманітні гаджети;

- інтернет-залежність є формою компенсаторної поведінки у підлітків, що мають проблеми з реальним спілкуванням, самооцінкою, самореалізацією, задоволенням важливих особистісних і соціальних потреб, і являє собою своєрідну «втечу» у віртуальне середовище, де вони знаходять можливість реалізувати ці потреби;

- емпіричне дослідження інтернет-залежності у підлітків, проведене на вибірці 35 осіб віком 13-15 років, показало, що близько половини обстежених мають певні проблеми з використанням Інтернету, які виражені більшою чи меншою мірою (рис 1).

Відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження нами була розроблена профілактична програма попередження інтернет-залежності у підлітків. *Мета програми:* розробка й запровадження системи психопрофілактичних впливів для зниження інтернет-залежності підлітків. *Завдання:* сформувати у підлітків знання про небезпеку інтернет-залежності, її вплив на фізичне і психічне здоров'я; розвивати комунікативні навички підлітків, навчити використовувати їх у реальному спілкуванні; розвивати

адекватну самооцінку та впевненість у собі, здатність розпізнавати, розуміти і правильно висловлювати власні почуття та емоції, формувати навички емпатійної поведінки; сприяти зниженню особистої тривожності та агресивності підлітків. *Вік учасників програми:* 13-15 років (учні 8-9 класів).

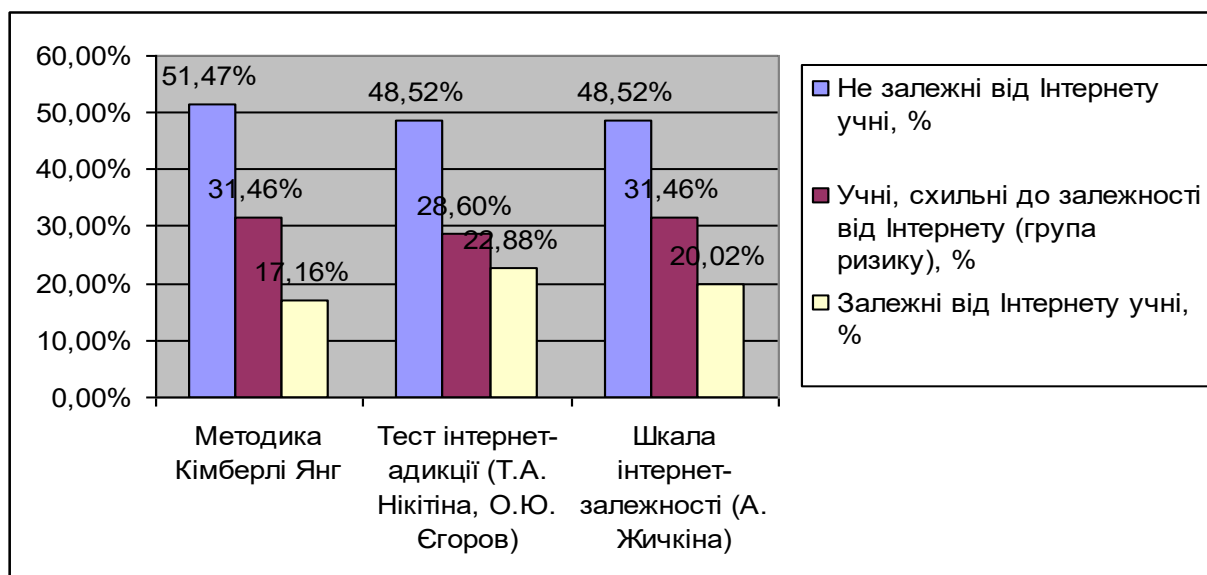


Рис. 1. Зведена діаграма результатів психодіагностичного обстеження інтернет-залежності підлітків

Термін виконання програми: розрахована на 2 місяці роботи і містить просвітницький виступ для учнів на годині психолога «Інтернет-безпека» [2], 6 тренінгових занять (1 групове заняття на тиждень по 1 годині) та тематичний виступ на батьківських зборах «Інтернет: залежність чи інформація?» [1]. *Обладнання:* ватман, папір, маркери, олівці, стікери, фліпчарт, соціальні ролики, ноутбук, екран, мультимедійний проектор, картки із завданнями, роздавальні матеріали за темами занять. *Напрями профілактичної роботи:* просвітницький (інформування про ризики надмірного використання Інтернету), розвиток і корекція особистісної сфери (самооцінка, невпевненість, тривожність, агресивність), розвиток комунікативної сфери, що є умовами профілактики інтернет-залежності.

Тематика і зміст занять були підібрані, виходячи з визначених нами під час

дослідження особистісних проблем підлітків, схильних до інтернет-залежності: бар'єри у спілкуванні, замкненість, невпевненість у собі, низька самооцінка, тривожність, агресивність, надмірне неконтрольоване використання Інтернету тощо. Тематичний план занять подано нижче:

1 заняття: година психолога «Інтернет у житті сучасної людини». Мета: дослідити позитивні і негативні наслідки Інтернету; засвоїти правила безпечної роботи в Інтернеті; розвивати логіку, кмітливість; сприяти обізнаності учнів про небезпеки, які існують в Інтернеті та про шляхи їх подолання; виховувати інформаційну культуру учнів. Форма: «круглий стіл» з учнями;

2 заняття: тема «Знайомство». Мета: усвідомлення учасниками деяких особистих якостей і оптимізація ставлення до самого себе. Форма: тренінгове заняття;

3 заняття: тема: «Навички спілкування з людьми». Мета: вивчення різних стилів спілкування; оволодіння досвідом спілкування з невербальними компонентами; розвиток культури спілкування у підлітків. Форма: тренінгове заняття;

4 заняття: тема: «Розвиток самооцінки». Мета: допомогти підліткам краще пізнати себе, розвивати самосвідомість та адекватну самооцінку; виховувати самоповагу. Форма: тренінгове заняття;

5 заняття: тема: «Подоласмо тривожність». Мета: сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривожності. Форма: тренінгове заняття;

6 заняття: тема: «Профілактика агресивності». Мета: профілактика агресивності у підлітків, навчання звільнення від негативних емоцій. Форма: тренінгове заняття;

7 заняття: тема: «У полоні комп'ютера». Мета: профілактика комп'ютерної залежності в підлітків. Форма: тренінгове заняття;

8 заняття: Тематичний виступ на батьківських зборах «Інтернет: залежність чи інформація?».

Вважаємо, що запропонована програма допоможе підліткам в

усвідомленні ризиків надмірного використання Інтернету, розвитку особистісної та комунікативної сфери та сприятиме профілактиці інтернет-залежності. Програма може бути використана шкільними психологами при здійсненні профілактичної роботи з підлітками.

Список використаних джерел:

1. Батьківські збори на тему: «Інтернет: залежність чи інформація?» *Всеосвіта*: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/batkivski-zbori-internet-zaleznist-385731.html> (дата звернення: 16.12.2021).

2. Виховний захід – круглий стіл на тему «Інтернет-безпека». *Всеосвіта*: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovnij-zahid-kruglij-stil-na-temu-internet-bezpeka-107845.html> (дата звернення: 09.11.2021).

Курова А.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Національного університету «Одеська юридична академія»

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Концепт стійкості є надзвичайно важливою характеристикою особистості, зокрема її ефективності. Складність дослідження цього поняття пов'язана з численними підходами до її визначення та парадигм застосування: у психологічній науці розглядають стійкість особистості, а також моральну, вольову та нервово-психічну стійкість.

Емоційна стійкість особистості займає в цьому переліку окреме місце, адже вона має у вітчизняній та зарубіжній психології давні традиції вивчення, завдяки яким сучасний підхід до розуміння емоційної стійкості розглядає її як характеристику особистості та як особливий психічний стан, який забезпечує її адекватну поведінку [5].

Однією з пріоритетних задач як загальної, так і практичної психології є системний підхід до вивчення емоційної стійкості, а особливо пошук її місця в цілісній структурі особистості. У зв'язку з актуальністю проблеми

психологічного здоров'я особистості набувають нового значення наукові підходи щодо його структури, в якій особливе місце відведене емоційній стійкості особистості. Адже вона розглядається як внутрішня готовність до бажаних змін та стійкість до небажаних, потужний резерв психологічного, емоційного та фізичного розвитку.

Також, відмітимо, що найбільш гостро в сучасній науці постає проблема дослідження основних детермінант психологічного здоров'я особистості [6], а саме поняття психологічного здоров'я вимагає глибокого наукового аналізу та дослідження його провідних характеристик, розробки діагностичного інструментарію та інноваційного технологічного підходу.

Необхідно відмітити, що в сучасній психологічній науці накопичено достатньо наукових фактів та припущень, які досліджують конструкт психологічного здоров'я особистості, розглядаючи його через: основні життєві стратегії та вибори (Л.Є. Орбан [8], Т.М. Титаренко [10], І.А. Сербін-Жердецька [9]), духовні цінності (Л.Л. Фесенко [11]), психологічне благополуччя та життєстійкість (А. М. Большакова [3], Т. Д. Данчева [5], А.В. Курова [6]).

Водночас, особливого значення набуває аспект дослідження емоційної стійкості особистості та її місця в структурі психологічного здоров'я, що пов'язано з суттєвим зниженням якості фізичного, психічного, психологічного здоров'я особистості (Г.О. Балл [1], А.М. Большакова [3] та ін.).

Відмітимо, що емоційна стійкість також виступає важливим інтрапсихічним гарантом підтримки психологічного здоров'я особистості як цілісної системи. Так, І.Г. Белявський, М.Ф. Будіянський розглядають її як цілісний процес, особливий акцент робиться на здатності психіки зберігати високофункціональну активність в умовах епізодичного або систематичного впливу негативних чинників [2].

Також, згідно з твердженням Ш. Бюлер, в структуру психологічного здоров'я особистості входять: прагнення до самоздійснення, самоефективності особистості, а основною причиною неврозів як втрати емоційного балансу, на думку Ш. Бюлер, є брак самоспрямованості та самовизначення [цит. за 4].

Окрім цього, перші спроби зв'язати психологічне здоров'я особистості та емоційну стійкість пов'язані з ім'ям В. Франкла, який розглядав її як певний рівень напруги, який виникає між людиною та об'єктивним змістом, локалізованим у зовнішньому світі [12].

К. Роджерс, описуючи особистість в парадигмі психологічного здоров'я створив концепцію «нової людини», яку описав як інтегровану, здорову особистість, в структурі якої поряд з прагненням до цілісного життя та самовдосконалення реалізується конструкт емоційної стійкості [4].

Також, відмітимо, що на нашу думку, максимально наближеним до сучасного розуміння емоційної стійкості та її місця в структурі психологічного здоров'я, є підхід А. Маслоу, який наголошував, що здоровими у психологічному сенсі є люди з розвиненою здатністю до здійснення оптимальних виборів в конкретній ситуації і в житті в цілому, ці люди характеризуються як стійкі, стабільні та упевнені в житті [7].

Виходячи з цього, ми імпонує підхід до емоційної стійкості як до системної сукупності та логіки функціонування низки особистісних, психофізіологічних інструментів та методологічних засобів, які служать для досягнення та підтримки на належному рівні психологічного здоров'я особистості.

У вигляді висновків зазначимо, що емоційна стійкість виступає важливим інтрапсихічним гарантом і відіграє важливу роль для підтримки психологічного здоров'я особистості як цілісної системи та здатності психіки зберігати високофункціональну активність в умовах епізодичного або систематичного впливу негативних факторів.

Список використаних джерел:

1. Балл Г.О. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології. *Психологія і суспільство*. 2004. №4. С.60-74.
2. Белявський І.Г., Будіянський М.Ф. Особистість та проблеми емоційного самоконтролю. *Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність. Міжнародні наукові Костюківські читання*. Київ, 1992. С. 9-10.
3. Большакова А.Н. Потенциальность/реализованность в субъективной

картине жизненного пути и проблема личностного благополучия личности. *Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики*. [Материалы IV Междун. научно-практ. конференции]. КГУ, 2009. С.172-175.

4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2003. 655 с.

5. Данчєва Т.Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. К, 2011. Т.11. Вип. 4. Ч.1. С – 225-230.

6. Курова А.В. Концепт суб'єктивного благополуччя особистості в психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип 1.(1). С. 38-41.

7. Маслоу А. Креативность личности и готовность к ней. *Психология зрелости*. Самара: изд.дом БАХРАХ-М, 2003. С. 669-685.

8. Орбан Л.Є. Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, вид. Прикарпатського університету, 2016. Вип.1. Ч.1. С.14-25.

9. Сербін-Жердецька І.А. Психологічні особливості життєвого вибору особистості. *Сьома міжнародна науково – практична конференція. Розквітання*. Одеса, 2014. С. 102 – 104.

10. Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації. К.: Міленіум, 2006. 124 с.

11. Фесенко Л.Л. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис. канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.

12. Франкл В. Человек в поисках смысла. [Пер. с англ. и нем.] [общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева] М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Кухарик В.В., студентка 4 курсу кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Родіна Н.В.

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

На сьогоднішній день, тема копінг-поведінки і пов'язаних із нею стратегій подолання труднощів є найбільш актуальною: війна в Україні змусила багатьох людей втратити друзів, сім'ю, домівки та роботу, переїхати до інших країн, або, залишившись в Україні, кожного дня хвилюватися за власне життя та життя близьких людей.

Протягом усього існування людина стикається з ситуаціями, які порушують звичний хід її життя, викликають тривогу, стрес, спричиняють появу особистісних криз та психологічних проблем. Переживання подібних обставин найчастіше змінює сприйняття людиною свого місця у навколишньому світі. Невміння долати труднощі та непродуктивні засоби боротьби із стресом тільки ускладнюють ситуацію і можуть призводити до виникнення нових проблем у різних сферах життєдіяльності людини, у тому числі у сфері психічного, психологічного та фізичного здоров'я.

Серед авторів, які започаткували та розвивали вивчення копіngu, найбільш привертають увагу роботи Л. Мерфі, В. Абрамова, С. Фолкмана, Н. Родіної, Р. Лазаруса, Н. Хаан, Б. Бірона, Т. Крюковой, Р. Грановської та ін. За результатами наукових досліджень Н.В. Родіни, публікації багатьох дослідників свідчать про те, що копінг-стратегії змінюються протягом усього життя людини, тісно пов'язані з її досвідом та залежать від багатьох факторів [3]. Вдало обрані копінг-стратегії допомагають не тільки ефективно долати складні життєві обставини, а й сприяють зміцненню резильєнтності.

У 1987 році Р. Лазарус та С. Фолкман розробили класифікацію копінг-стратегій за двома функціями: 1) копінг, «орієнтований на проблемі» (когнітивний), спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю та

середовищем; 2) копінг, «орієнтований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом [5]. На їх думку, ці копінг-стратегії включають у себе більшою мірою обмірковування, ніж зміну взаємовідносин між індивідом і середовищем. Умовно виділяється ще третій вид, орієнтований на уникання. Деякі автори вважають, що використання копіngu, орієнтованого на проблемі, пов'язане зі зниженням депресії. На відміну від копінгів, орієнтованих на емоції або уникання: вони характеризується більшою вираженістю депресії і ризиком можливих проблемних наслідків в подальшому. С. Фолкман виділила дві копінг-поведінки: активну та пасивну. Активною копінг-поведінкою вважалося цілеспрямоване усунення або зміна впливу стресової ситуації. Пасивно – інтрапсихічний спосіб подолання стресу, до якого включаються механізми психологічних захистів [5].

З часом поняття «копінг» почало включати у себе реакцію не тільки на «надмірні вимоги, що перевищують ресурси людини», але і на щоденні стресові ситуації. М. Дідух в одному із своїх досліджень визначає копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення [2].

На думку Т. Соломки, в основі кожної особистості лежить її структура, яка пов'язана із взаємодією таких компонентів, як: здібності, темперамент, характер, воля, спрямованість, емоції, почуття та мотивація. Існує декілька теоретичних підходів до проблеми копіngu, які ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, ситуації і процесу подолання [4].

Особистісно-орієнтований підхід – передбачає безумовну середовищну константу, успішність подолання стресу при цьому обумовлюється особистісними характеристиками. Це дозволило деяким представникам теорії розглядати феномен подолання як рису особистості і визначати стилі подолання, виходячи з індивідуально-психологічних особливостей людини.

Проблемно-орієнтований підхід – акцент на залежності використовуваних стратегій подолання проблем від вимог середовища. Передбачається, що різним

типам стресорів відповідають різні види рішень і процесів подолання.

Когнітивний підхід пов'язаний з оціночними процесами, які базуються на чотирьох положеннях: 1) здатність людини справлятися з проблемою залежить від її ставлення до ситуації; 2) люди можуть вдаватися до різних стратегій подолання, змінюючи їх під впливом вимог конкретної проблеми; 3) дії з подолання включають і проблему, і спрямовані на емоції стратегії. Контроль над емоціями може сприятливо впливати на рішення або на співволодіння з проблемою, тобто є одним з кращих способів управління емоціями і поведінкою в конкретній стресовій ситуації; 4) когнітивісти дотримуються емпіричного підходу, вважаючи, що змістом завдання визначається, які стратегії будуть, а які не сприятимуть успішній адаптації.

Питання про те, чому, перебуваючи в однакових критичних умовах, одні люди проявляють оптимізм, а інші панічну тривогу, є досі актуальним. Існує велика кількість експериментальних даних, на основі яких створено безліч концепцій, що намагаються пояснити індивідуальні відмінності в поведінці людей в стресових ситуаціях. Результати досліджень показали, що переживання стресу пов'язане з такими особливостями людини, як: тривожність; локус контролю; стиль мислення; темперамент; оптимізм/песимізм, який впливає на вибірковість сприйняття; самооцінка; наявність яскраво виражених акцентуацій; схильність до конфліктів; підвищена агресивність; установки і цінності особистості; его-захисні механізми [1].

Отже, було розглянуто три теоретичних підходи до проблеми копінгу, які ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, складних життєвих ситуацій та процесу їх подолання. Перспективами подальших досліджень є проведення та аналіз емпіричного дослідження проблеми впливу індивідуальних характеристик особистості на вибір копінг-стратегій.

Список використаних джерел:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2016. 288 с.
2. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної

поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук: 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.

3. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608-633.

4. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2 (25). С. 180-188.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P.141-169.

Лефтеров В.О., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА ТА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічна практика є невід'ємною умовою і ознакою сучасного цивілізованого суспільства і являє собою розгалужену діяльність з перетворення та зміни психічної реальності психологічними засобами. Сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні, психологічній практиці, як сфері надання кваліфікованої психологічної допомоги та послуг населенню, належить одне з найважливіших місць в системі збереження та профілактики психологічного здоров'я нації.

Попри те, що між теоретичною академічною психологією та психологічною практикою традиційно існував певний антагонізм і протиставлення, сьогодні ситуація дещо змінюється. Представники академічної психологічної спільноти активно включаються в практичну площину, апробуючи себе у якості психолога – консультанта, психотерапевта, тренера/ведучого психологічного тренінгу тощо. А традиційні практики звертаються до наукових досліджень та теоретичних узагальнень стосовно

психологічних феноменів і закономірностей впливу війни і її наслідків на людину і суспільство.

Загалом психологічна практика, крім профілактики, корекції та терапії, психічних і психологічних розладів, покликана виконувати й інші завдання, наприклад, діагностика і розвиток, особистісне та професійне зростання, оптимізація діяльності та міжособистісних відносин тощо. У сучасному психолого-практичному просторі традиційно застосовуються класичні психологічні школи і їх модернізовані версії, зокрема психоаналіз, гештальтпсихологія, поведінкова, когнітивна, гуманістична психологія, позитивна психотерапія. Активно популяризуються арт-терапія, робота з психосоматикою, різноманітні тренінги особистісного і професійного зростання, тілесні, дихальні та танцювальні техніки, НЛП, техніки медитації-візуалізації, казкотерапія, імаготерапія, символдрама, системні розстановки та інші. Крім цього, в психологічній практиці застосовується й східна філософія (буддійська, індійська тощо), з її ідеологією особистості та її техніками впливу.

С перших днів війни суттєво змінились акценти в напрямках психологічної практики та надання психологічних послуг населенню України. Так, сьогодні одними з найпопулярніших є психологічна допомога при гострій травматичній реакції (істерики, апатія, ступор, загострення страхів, почуття відокремленості від світу, деперсоналізація) та виражених негативних емоціях, що заважають нормальному функціонуванню (невгамовна ярість, образа, ностальгія, почуття несправедливості, утрата смислу існування тощо); психологічна корекція тривожних, панічних депресивних та інших деструктивних станів; психологічна адаптація до життя в умовах воєнного часу; психологічна підготовка військовослужбовців до виконання завдань у зоні бойових дій; психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам; психологічна підтримка осіб, які евакуювалися закордон; надання екстреної психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям; психологічна допомога цивільним, потерпілим від артобстрілів, бомбардувань, особам які тривалий час знаходились у бомбосховищах, підвалах тощо.

Виклики до психологічної практики сьогодні постійно зростають. Так вже потребують активізації та реалізації такі запити психологічної допомоги:

- реабілітаційна робота з цивільними та військовими, які стали інвалідами внаслідок бойових дій;

- комплекс заходів щодо психологічної реабілітації осіб, звільнених з полону;

- заходи психокорекції та психотерапії наслідків бойової психічної травми та посттравматичного стресового розладу військовослужбовців і працівників сектору оборони та безпеки (правоохоронців, рятувальників тощо);

- психологічна допомога у випадках переживання втрат близьких, станів горя і відчаю;

- психологічна допомога, людям які втратили житло, автомобілі, інше майно та матеріальні засоби існування;

- заходи корекції та профілактики професійного вигорання для фахівців допомагаючих професій (психологів, соціальних працівників, лікарів тощо).

В майбутньому до зазначеного переліку психологічних послуг має бути включені психологічне супроводження населення в реалізації нових цілей та планів в умовах післявоєнного часу; психологічна адаптація мешканців, які повертаються з-за кордону додому; психологічна допомога особистості винайдення особистісних сенсів в змінених умовах тощо.

Слід зазначити, що актуальною в Україні також залишається проблема стандартизації якості психологічних послуг і сертифікації практикуючих психологів, що має забезпечити отримання відповідних ліцензій і доступ до психологічної практики справжніх професіоналів – психологів. Сьогодні в багатьох країнах введено додатковий контроль за діяльністю практикуючого психолога, самостійна практика якого неможлива тільки при наявності психологічного диплома бакалавра, магістра, кандидата або доктора наук.

Визнання кваліфікації психолога у сучасному світі все більше перекладається на професійні спільноти, які самі зацікавлені в тому, щоб закрити дорогу в практику малокваліфікованим фахівцям. Для цього професійними

співтовариствами створюються системи добровільної сертифікації. Найбільш розвинені системи сертифікації існують в США, Канаді та Великобританії. Сертифікація в цих країнах вже пройшла шлях від добровільної сертифікації до обов'язкової [1].

У Європейському співтоваристві також впроваджена система підготовки та сертифікації психологів (EuroPsy), яка в перспективі повинна стати спільною для всіх європейських країн (у тому числі і для країн, що не входять сьогодні до Європейського Союзу) [2; 3].

Таким чином, в умовах воєнного стану в Україні, психологічна практика та надання психологічних послуг населенню стають суттєвою умовою збереження та профілактики психологічного здоров'я українців. Розширення психологічної практики в українському суспільстві сьогодні стоїть особливо гостро і характеризується низкою екстремальних викликів і запитів. Це потребує подальшої розробки механізму просування системи надання психологічної допомоги для населення, в тому числі шляхом міжнародної допомоги, впровадження програм, грантів та різних соціальних проектів для залучення відповідних інвестицій у систему розвитку психологічної допомоги населенню України.

Список використаних джерел:

1. Cherry K. Accreditation and Licensing Requirements for Psychologists. 2021. URL: <https://www.verywellmind.com/psychologist-accreditation-and-licensing-requirements-2794924>
2. Bartram, D. Definition and Assessment of Competences in the Context of European Diploma in Psychology / D. Bartram, RR Roe //European Psychologist. – 2005. – Vol. 10 (2). – P. 93-102.
3. Tikkanen, T. The Present Status and Future Prospects of the Profession of Psychologists in Europe / T. Tikkanen // European Psychologist. -2006. – Vol. 11 (1). -P. 2-5.

*Макогончук Н. В., кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач
кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Б. Хмельницького*

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ПЕРЕДУМОВИ ХИБНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У FACEBOOK

Сьогодні через використання нових інформаційних технологій люди активно залучаються до онлайн-взаємодії. Різні форми Інтернет-комунікації, онлайн-спільноти та онлайн-дошки обговорень демонструють особливу субкультуру, яка впливає на поведінку людей як онлайн, так і офлайн. Через те, що люди інтенсивно користуються Інтернетом, соціальні мережі мають значний вплив на прийняття ними різних рішень.

Соціальні мережі – один із соціальних інститутів, який тією чи іншою мірою виконує замовлення суспільства та окремих соціальних груп щодо певного впливу на населення вцілому, в тому числі й на окремі вікові та соціальні категорії [1, с.269]. Однак соціальні мережі досить сильно впливають на будь-яку особистість та на процес формування поведінки, а інформація в Інтернет-мережі є недостатньо організованою та керованою.

Однією з популярних соціальних мереж є Facebook. До нього активно приєднуються десятки мільйонів нових користувачів у всьому світі. Кожен із цих користувачів проводить у Facebook в середньому близько 10-15 хвилин щодня. Однак таке посилене використання може бути палицею з двома кінцями, оскільки сайти соціальних мереж надають своїм учасникам корисні, соціальні та самозміцнюючі переваги, але в той же час можуть призвести до негативного самопочуття, балансу між роботою та особистим життям і вплинути на результати продуктивності. Насамперед, Facebook надає своїм учасникам можливість взаємодіяти з багатьма різними людьми. Завдяки такій взаємодії користувачі, особливо з низькою самооцінкою та низьким рівнем задоволеності життям, можуть покращити своє психологічне самопочуття. Однак ці взаємодії можуть

призвести до надмірного використання таких сайтів, аж до рівня залежності, особливо для осіб із низькою самооцінкою та тих, хто прагне усамітнитися.

Використання Facebook також може бути пов'язане з іншими психологічними проблемами, крім залежності. Психологи припускають, що використання Facebook та інших сайтів соціальних медіа, може сприяти хибному уявленню людини про себе і, як наслідок, може призвести до погіршення самопочуття. На відміну від інших онлайн-сервісів, таких як портали, новинні веб-сайти і навіть блоги, де можна коментувати анонімно або під фальшивим іменем, сайти соціальних мереж вимагають від користувачів представляти себе не лише з точки зору імен, але й вказувати друзів, діяльність, уподобання. В результаті деякі користувачі вирішують, свідомо чи несвідомо, представити ідентичність або своє Я, які відхиляються від їх справжнього Я. У Facebook користувач створює профіль і використовує його, щоб представити свою особистість, і при цьому часто створює бажаний імідж про себе. Соціальні порівняння лежать в основі змін самооцінки людини. Відповідно, вважається, що саме можливість максимального самовираження аж до невпізнанної самозміни є однією з поширених причин віртуальної комунікації у найбільш активних її учасників [2, с.27-34].

Однак високий ступінь фальші, або постійні розриви між несправжнім/справжнім Я та помилковим/ідеальним Я можуть призвести до нестабільного функціонування та психологічної вразливості.

Обставини, які призводять до створення фальшивого «Я» у Facebook, можуть відрізнятися від одного користувача чи до іншого. Наприклад, є підстави передбачити, що різниця між «істинним «я» та «я-фейсбуком» може бути більшою, коли людина не задоволена своїм реальним життям або має низьку самооцінку, і як наслідок створює альтернативне середовище, щоб компенсувати свої недоліки в реальному житті. Це природний компенсаційно-захисний механізм, який захищає людей від внутрішніх і зовнішніх загроз (наприклад, соціального тиску та очікувань) для їх справжнього «я».

Розрив між справжнім «я» та ідеальним «я» називається невідповідністю. Люди, які представляють своє «справжнє я» в онлайн-медіа, схильні створювати

чесні, здоровіші та тривалі стосунки зі своїми друзями в Інтернеті. Слід зазначити, що помилкові подання також мають короткострокові переваги; і, отже, представлення фальшивого «я» може бути раціональним і сприйматися як поведінка, що вигідна для себе. Таку поведінку можна вважати позитивною, якщо вона виконується час від часу і якщо вона гнучка, тобто людина може вільно змінювати свою поведінку в різних станах.

Як можна створити фальшиве «Я» у Facebook? Наприклад, люди можуть вибірково публікувати зображення, на яких вони щасливі обідають у шикарному ресторані з добрими друзями, цим намагаючись покращити свій імідж в очах інших у своїй соціальній мережі; навіть незважаючи на те, що їх справжнє «я» може бути пригніченим та інтровертним. Характеристики особистості, які сприяють представленню фальшивого «Я», незалежно від Facebook, – це низька самооцінка та неусвідомлення справжнього «Я».

Зупинимося на тому якими ж можуть бути психологічні передумови фальшивого Facebook-Я? Люди використовують Facebook для розвитку та підтримки соціальних зв'язків і таке використання може покращити самопочуття людей, зменшуючи їх почуття самотності. Інші можливі переваги використання таких сайтів включають підвищення самооцінки та усвідомленої соціальної підтримки, а також задоволення. Крім того, самотні люди з низькими соціальними навичками, як правило, розвивають сильну компульсивну поведінку в Інтернеті, і в результаті мають негативні життєві наслідки замість того, щоб полегшити свої початкові проблеми. Аналогічно, люди з матеріалістичними цінностями, які вірять, що покупки в Інтернеті посилять їх емоції, розвивають нав'язливі тенденції до покупок. Таким чином, використання Facebook впливає на почуття, ставлення та поведінку користувачів у офлайн-світі, за межами Facebook.

Facebook може мати позитивний вплив на одних користувачів і негативний вплив на інших, а також можливо, що він має позитивний і негативний вплив на тих самих користувачів.

Негативні наслідки використання Facebook це переважно зниження участі в суспільному житті, відчуття втрати часу. Деякі користувачі Facebook вважають за

краще, щоб їх соціальна взаємодія була онлайн (а не офлайн). Ці користувачі зазвичай використовують сайти соціальних мереж як засіб для регулювання зміни настрою. Зворотний бік спілкування у соціальних мережах – це відхід від справжнього життя, неможливість налагодити контакти з реальними людьми. І ця проблема дійсно дуже небезпечна, особливо для підлітків. Підлітки втрачають навички прояву інтересу до інших людей у реальному житті.

Таким чином, визначити однозначно, позитивним чи негативним є вплив соціальних мереж на людину є практично неможливим. Проте, через соціальні медіа люди виходять за рамки існуючих соціальних мереж, щоб налагодити нові стосунки, ділячись своїми проблемами, політичними поглядами та хобі з незнайомими людьми.

Список використаних джерел:

1. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.
2. Девтеров І. В. Соціалізація людини у кіберпросторі / Монографія І. В. Девтеров. К.: НТУУ «КПІ». 2012. 360 с.

*Марченко О. Г., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри
соціології та психології Харківського національного університету
внутрішніх справ*

*Жвтоніжко І. М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри вищої
математики та інформатики Харківського національного університету
імені В. Н. Каразіна*

ЩОДО ПРОБЛЕМИ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНІЙ ВІЙНІ

Агресивній війні, яку російська федерація розв'язала проти України, передували тривалі та масштабні заходи інформаційно-психологічного характеру. Так, характеризуючи наслідки бучанської трагедії, міністр закордонних справ

України Дмитро Кулеба звернув увагу на те, що жахливі події спровокувала багаторічна російська пропаганда, яка розпалювала ненависть і дегуманізувала українців, плекала відчуття російської переваги та закладала підґрунтя для звірств. Політик закликав науковців з усього світу досліджувати, що призвело до трагедії.

На наше переконання, інформаційно-психологічне протиборство є особливо актуальним у латентній або гібридній (неконвенційній) фазах війни, оскільки воно відбувається переважно у віртуальному просторі, де наслідки та результати не постають у матеріально-наочному вигляді. Окрім того, основними дієвими суб'єктами інформаційно-психологічного впливу виступають не військовослужбовці, а цивільні особи, а саме представники засобів масової інформації, телебачення, Інтернет та інші засоби масової комунікації.

Метою інформаційно-психологічного впливу є поширення ідей пропагандистського характеру, контролювання розвитку ситуації, інформаційний тероризм у вигляді хакерських атак, інформаційної блокади тощо. Теоретичним підґрунтям інформаційно-психологічного протиборства є певні закони, закономірності та принципи. Так, закони відображають істотні, відносно сталі зв'язки та відношення, що діють в інформаційному просторі. Прикладом може слугувати формула для обчислення міри інформаційного вмісту, яку свого часу вивів Шеннон. Величина I називається власно інформацією (англ. *self information*) або несподіваністю (англ. *surprisal*) повідомлення. Її числове значення може бути оцінено за формулою: $I = -\sum_{i=1}^N p_i \log_2 p_i$, де p_i – ймовірність i – тої, N – їх кількість. За закономірність йдеться, якщо повторювані зв'язки, відносини інформаційно-психологічного протиборства в кількісному відношенні виражені слабкіше. Особливістю законів та закономірностей інформаційно-психологічного впливу є те, що, на відміну від законів і закономірностей природи, вони проявляються через діяльність людей, тому мають явно виражений відбиток суб'єктивного фактору. На основі дії законів і закономірностей, практичного досвіду інформаційно-психологічної діяльності формують принципи її реалізації, в яких виражається єдність об'єктивного і суб'єктивного аспектів, оскільки принцип – це правило, за яким визначаються як дії суб'єкта, що він їх впроваджує задля досягнення мети, так

і конкретні об'єктивні умови, за яких ці дії реалізуються.

Проілюструємо теоретичну основу інформаційно-психологічного протиборства на прикладі дії його основних законів, закономірностей і принципів. Так, провідними є закони визначальної ролі політичних цілей, залежності процесу та результату інформаційно-психологічної діяльності від економічних, соціально-політичних, науково-технічних, військових можливостей протиборчих сторін тощо. Універсальний характер має закономірність, що відображає кількісно-якісні характеристики та зв'язки інформаційно-психологічного впливу (рівень підготовленості, злагодженість дій суб'єктів інформаційно-психологічної діяльності в часі та просторі та ін.), що зумовлюють форми, способи та ефективність організації інформаційно-психологічної діяльності. Серед специфічних принципів інформаційно-психологічного впливу виокремимо такі, що стосуються зосередження сил у вирішальному місці та у вирішальний момент, усебічної завчасної підготовки сил та засобів. Зазначені принципи реалізуються в конкретних формах і способах ведення інформаційно-психологічного протиборства, що об'єднує принципова методологія багатоликої та багаторівневої омани, брехні, повтору, спеціального структурування інформації, її колажування та дозування. Більш складними формами інформаційно-психологічного впливу є побудова міфів, паралельних моделей світу, безпосередні підривні інформаційні акції. Інформаційна зброя здатна руйнівню впливати на свідомість, ментальну сферу, логічні структури і зв'язки, утруднюючи можливість правильних висновків і адекватних оцінок.

Зрозуміло, що ефективність психологічного впливу пропагандистських технік і технологій є найбільшою в разі некритичного сприймання інформації реципієнтами, відсутності бажання аналізувати реальний стан речей. Зазначене актуалізує критичне мислення як процес цілеспрямованих, саморегулюючих міркувань особистості, що супроводжується інтерпретацією, аналізом, оцінкою подій, поясненням їх в смисловому, емоційному, моральному, історичному аспектах, на яких ґрунтується прикінцеве судження. Так, в інформаційно-смисловому аспекті процедури критичного мислення запобігають когнітивній

дезорієнтації людини, зламу цілісної картини світу внаслідок ворожого інформаційно-психологічного впливу. В інформаційно-емоційному аспекті – критичне мислення запобігає руйнації емоційного життя, непропорційного зміщення акцентів у нормальних життєвих інтересах, сприяє збереженню здатності до адекватного сприйняття дійсності. В інформаційно-моральному сенсі людина, яка здатна мислити критично, зберігає непохитними засвоєні норми моралі, адекватні уявлення про добро і зло. В історичному аспекті критичне мислення допомагає людині зберегти національні коріння, запобігає втраті колективної пам'яті, виробленої культурно-соціальним буттям, трансформації аксіологічної системи координат.

Таким чином, вироблення критичного стилю мислення, яке передбачає формування рефлексивно-оцінної розумової діяльності, спрямованої на пошук і актуалізацію світогляду, світосприйняття, життєвих цінностей і «вибудовування» їх ієрархічності, забезпечує запобігання негативним наслідкам ворожого інформаційно-психологічного впливу.

Матвійчук Л. А., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Гнедко Н. М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформаційно-комунікаційних технологій та методики викладання інформатики Рівненський державний гуманітарний університет

ОСОБЛИВОСТІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Україна стикнулася із надто гострими проблемами світового рівня – це Пандемія та війна... Для захисту від цих проблем (або зменшення їх негативного впливу) людина, по суті, самоізолюється, в результаті чого різко змінилися образ життя, види відпочинку, форми навчання, методи роботи всього українського народу. В той же час, людство стає все більше залежним від

можливостей Інтернету [3], інформаційно-комунікаційних технологій, хмарних технологій, соціальних мереж, штучного інтелекту, машинного навчання. Насправді, саме ці технології допомагають ізольованій особистості продовжувати існувати в соціумі, отримувати необхідну інформацію (про стан в країні та світі, методи лікування, пошукові запити тощо), продовжувати онлайн-навчання, організувати новий формат роботи [6] (концепцію організації праці), гібридний офіс, опанувати абсолютно нові веб-інструменти (веб-сервіси), соціалізуватися. Врешті-решт, це призвело до значних, як негативних так і позитивних, результатів (ризиків): зріс рівень тривоги, з'явилися брак живої комунікації, безсоння, депресія, вигорання.., проте утворився (виробився) новий формат роботи, навчання, побуту та й, зрештою, життя в цілому.

Питанням кіберсоціалізації присвячено не так вже й багато досліджень, серед них: О. Городецька, О. Зінчина, О. Караман, І. Кіндрат, М. Nota,

М. Shahid, М. D'Amato, тощо. Багато проблемних питань залишаються відкритими для дискусій та ще до кінця не досліджені.

Метою дослідження є розкриття важливих чинників (ризиків, небезпек), які впливають із кіберсоціалізації під час вимушеної ізоляції особистості в результаті негативного впливу Пандемії та війни в Україні.

Передусім, соціалізація (від латин. *socialis* – суспільний) – це складний і тривалий процес включення індивіда до системи соціальних зв'язків та відносин, його активної взаємодії з оточенням, внаслідок якої він засвоює зразки поведінки, соціальні норми та цінності, необхідні для його успішної життєдіяльності у цьому суспільстві [2].

На нашу думку, соціалізація – це довготривалий процес індивіда, який він проходить від народження до закінчення життя на Землі, протягом якого вчиться та будує зв'язки з навколишнім світом, які допомагають організувати майбутнє комфортне існування. Результатом соціалізації людини є інтенсивна побудова зв'язків, комунікація індивіда з іншими людьми для повноцінного існування. Специфікою уявлення сучасної соціалізації є поява нового типу

особистості Homo virtualis [4] (яка сформувалася під впливом використання ІКТ, ШІ, електронного навчання, машинного навчання, тощо) та трансформувалася в нову форму, в результаті якої введено новий термін – “кіберсоціалізація”. Сутність даного поняття є важливим завданням багатьох науковців (психологів, дослідників, здобувачів тощо), які сформували різноманітні варіації означення даного терміну.

Отже, “кіберсоціалізація” є процесом соціалізації у віртуальному просторі на основі засвоєння медіакультури і набуття кіберсоціального досвіду з його використанням у реальному житті.

Усвідомлення кіберсоціалізації вбачається в нових потребах соціалізації, які під впливом стрімких змін технологій трактують правила існування на належному рівні і є невід’ємною частиною сучасної особистості. Як результат, під час війни та карантину цей термін набув ще більшого значення, з якого випливає чимала кількість позитивних та негативних чинників.

Передусім, необхідно виділити негативний вплив кіберсоціалізації, яка призводить до: 1) дезорієнтації індивіда у реальній ситуації та значно послаблює рівень критичного мислення (вміння інтерпретації, аналізу, оцінки, висновки, пояснення, саморегуляція) що, в свою чергу, веде до зниження конкурентоспроможності фахівців різних галузей та невміння працювати в команді, а це є одними із основних навичок сучасного фахівця, який працює дистанційно; 2) зростання рівня залежності (відсутність природної соціалізації, ізоляція через карантин та наслідки воєнних дій) від використання інтернет-технологій, який негативно відображається на психологічному стані людини, що призводить до постійних депресій, агресії, безсоння, перевтоми, синдрому “хікікоморі”, копіювання асоціальної поведінки тощо; 3) значного збільшення кількості проявів кіберзлочинності (“булінг”, “тролінг”, “трумінг”), які складно контролювати та довести з метою притягнення винних до відповідальності перед Законом; 4) порушення зони конфіденційності особистих даних; 5) руйнування відчуття реальності із великою кількістю присутніх у веб-контенті (в новинах) технологій VR та AR; 6) збільшення можливостей впливу

пропаганди, дезінформації (фейкових новин тощо), – тобто комплексне ведення інформаційної війни.

Навіть коли йдеться про таку кількість негативного впливу на особистість, все ж є місце й дечому хорошому. До позитивних чинників кіберсоціалізації можна віднести наступне: 1) з одного боку, людині не потрібно виконувати рутинну роботу, це роблять роботи (доведеться швидко змінювати кваліфікацію); 2) можливість участі в іграх та розвагах під час ізоляції (пасивний відпочинок); 3) організація гібридного офісу; 4) навчання та самоосвіта [5]; 5) розвиток та демонстрація талантів (підтримка хоббі);

5) здійснення інтернет-покупок (“шопінг”).

За прогнозами Дена Шаубена, директора “Future Workplace”, наступні роки будуть проявляти іще більшу затребуваність в таких технологіях: кібербезпека, ІТ в галузі охорони здоров’я, штучного інтелекту, хмарних обчисленнях, VR та AR, UX-дизайн. Також, за даними [1], нинішня молодь не уявляє себе без смартфонів, Інтернету, соціальних мереж і їм подібного, що іще раз підкреслює кричущу необхідність наполегливої роботи соціальних інституцій для організації безпечного інтернет-середовища. Можна стверджувати, що негативний вплив кіберсоціалізації балансує серед значних переваг.

Таким чином, особливістю ХХІ століття є наявність можливостей до швидкого навчання, що надає людству перспектив бути більш гнучкими в умовах технологічної трансформації. А чинники кіберсоціалізації можуть бути кориговані, умовно-контрольовані завдяки активній участі членів сім’ї, роботи гуртків, навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Гордійчук Д. Світ готується до поступового повернення в офіси, але все буде інакше. Як зміниться наша робота.

URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2021/02/9/670840/> (дата звернення: 11.06.2022).

2. Загальна соціологія : навч. посіб. – Київ : Професіонал, 2004. – 592 с.
3. Матвійчук Л. А. Глобальна мережа Інтернет, як засіб інформаційно-комунікаційних технологій / Л. А. Матвійчук // Комп'ютерно-інтегровані технології: освіта, наука, виробництво: наук. Журнал: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 23–25 травня 2011. – Луцьк, 2011. – № 4. – С. 89–94.
4. Kouravanas, N., & Pavlopoulos, A. (2022). Social Robots: The case of Robot Sophia. *Homo Virtualis*, 5(1), 136–165. <https://doi.org/10.12681/homvir.30320>.
5. Matviichuk, L., Kukhar, L., Hnedko, N. (2017). Examining Factors Of Using Information and Communication Technologies for E-Learning Organization // *Science and Education*, Issue 6. – 68-73.
6. Tursunbayeva, A., Di Lauro, S., Antonelli, G. (2022). Remote Work at the Time of COVID-19 Pandemic and Beyond: A Scoping Review. In: Mondal, S.R., Di Virgilio, F., Das, S. (eds) *HR Analytics and Digital HR Practices*. Palgrave Macmillan, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-16-7099-2_6.

Міхеєва Л. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження та щастя людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Однак, склалося так, що людська діяльність упродовж останніх століть не лише не протидіяла формуванню передумов антропологічної катастрофи, а й навпаки, – сприяла їх розвитку. Підтвердженням цієї тези є повномасштабна війна Росії проти нашого народу, коли навколо нас бойові дії, а країна – в стані війни з агресором, спричинила появу відчуття тривоги та

страху.

Науковці розглядають здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Варто зауважити, що всі складові здоров'я є важливими, але тут ми ставимо мету зупинитися на проблемах саме психічного здоров'я. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Отже, психічне здоров'я громадян є індикатором тих соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві, а кризові події оголюють і загострюють проблеми, які торкаються духовного здоров'я населення.

Психічна складова людини занадто складна, динамічна та неоднозначна, щоб підтримувати її тільки одним способом. У зв'язку з цим слід навчитися розпізнавати та реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я.

Емоційно-когнітивні ознаки: понижений (пригнічений) або піднесений настрій; відчуття тривоги та необґрунтована тривожність; дратівливість або прояви злості до себе або оточуючих; повторювані негативні думки про себе, про оточуючих, про майбутнє; знижена концентрація уваги; апатія, неухважність.

Фізіологічні ознаки: безсоння або пересипання; постійна втома, швидка втомлюваність або зайва активність чи надлишок енергії; зміна апетиту, недоїдання чи переїдання; проблеми з травленням, шлунком, кишківником; фізичні болі – головні, серцеві, в області попереку, м'язові; підвищені або знижені сексуальні потреби; рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності.

Соціальні ознаки: відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням у колективі; надмірна соціальна активність у реальному житті або в соціальних мережах; труднощі в комунікації з людьми; зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками; проблеми в

навчанні або на роботі при виконанні завдань; відсутність життєвих інтересів, мотивації.

Окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасові відхилення від норми, але в сукупності вони можуть бути свідченням погіршення психічного здоров'я.

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного й економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже біля 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності. Нажаль, під час війни діти стають жертвами різноманітних жахливих подій, що травмують психіку. Вони стають свідками артилерійських обстрілів і стрілянини, спостерігають руйнування рідного міста чи села, або навіть їхніх домівок. Діти можуть бачити поранених чи померлих, катування та вбивства, масову загибель людей. Діти можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їхніх сімей та друзі, діти самі можуть бути поранені. Фахівці зазначають, що такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у дітей оскільки вони є психологічно вразливою категорією, їхня нервова система ще розвивається і не здатна належним чином протидіяти зовнішнім впливам [1].

Більшість науковців слушно зазначають, що діти під час війни зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Мурті та Лакшмінараяна, проаналізувавши дослідження про психічне

здоров'я дітей, що проводилися в зонах збройного конфлікту (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина тощо), дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [2].

У зв'язку з цим перед фахівцями постає завдання надати цим дітям належну підтримку та допомогу, щоби ці рани могли зцілитися.

Зважаючи на вище викладене, можна дійти висновку, що через невеликий життєвий досвід і особливості психіки дітям загрожує більше фізичних і психоемоційних небезпек. Тому приєднуємося до думки науковців, що і під час війни, і після перемоги діти потребують особливої турботи та уваги. Психологи стверджують, що мінімізувати ризики та вберегти фізичне та психічне здоров'я дитини можна, виконуючи такі дії:

- Читати казки (це найкраща терапія та заспокійливе для дитини), книги, обговорювати сюжети, аналізувати повчальні притчі.

- Проводити алегорії з улюбленими казками: збираючи дитину в укриття, варто пояснювати, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість і можливість витримати щось неприємне; пригадати улюблені казки дитини та які там були випробовування – це допоможе дитині запустити механізми адаптації.

- Вигадувати нових фантастичних персонажів: пограти з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами та інше» – це допоможе зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

- Розказувати про янголів, які захищають: разом з дитиною уявляти великі крила Янголів, які боронять наших солдатів і допомагають їм нас захищати – це допоможе дітям відчувати себе в безпеці.

- Малюнки на підтримку України та Збройних Сил України – це допоможе дитині побачити та відчувати, що вона теж робить щось важливе.

- Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови, написи дітей англійською, китайською, французькою, польською тощо

мовами: українські діти проти війни, нам потрібен мир, ми хочемо мирного життя – це допоможе стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

-Залучати дітей до посильних звичайних справ: приготування їжі, прибирання в будинку, складання речей в шафі тощо – це допоможе відволікти дитину від негативних думок.

Таким чином, на сьогоднішній день, перед фахівцями та батьками постає завдання забезпечити здоров'я дітей у реально існуючих умовах.

Список використаних джерел:

1. Діти та війна : навчання технік зцілення : посібник. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016. 98 с.
2. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 *Mental health consequences of war : a brief review of research findings. World Psychiatry* 5(1):25-30.

Муленко А.О., студентка 2-курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету “Одеська юридична академія”

Науковий керівник: кандидат психологічних наук Ташматов В.А.

НЕГАТИВНІ ЗМІНИ В СТАНАХ ТА АКТИВНОСТІ ЧАСТИНИ ЛЮДЕЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Екстремальні ситуації – це складна глобальна проблема, яка є неминучою у нашому житті. Наша когнітивна система адаптувалася для підтримки цілеспрямованої поведінки у повсякденному середовищі. Проте людська психіка не завжди готова до надзвичайних ситуацій, до яких ми не пристосовані оптимально, але можемо пристосуватися, розробивши стратегії подолання. Екстремальні ситуації на багатьох надають переважно не позитивний, а негативний вплив, значно ускладнюючи життя, породжуючи невдачі та нещастя. Щороку окремі люди або групи людей страждають від катастроф, що, у свою чергу, порушує їхнє психічне здоров'я та добробут.

Метою дослідження виступає огляд впливу надзвичайних ситуацій на зміни у поведінці та психічних станах людей. Тому ми розглянемо зміни у цілемотиваційній, пізнавальній, емоційній, вольовій та психофізіологічній сферах.

У цілемотиваційній сфері частини людей спостерігається:

- боротьба мотивів (відповідальності, порядності, моралі, гуманізму, колективізму та індивідуалістичними мотивами тощо);
- відмова від наявних ціннісних орієнтацій на користь більш соціально примітивних;
- підвищення ролі інстинкту самозбереження у поведінці;
- відмова від досягнень професійних і частини особистісних цілей;
- витіснення довгострокових цілей ситуативними;
- втрата сенсу життя та інші.

Так, наприклад, під час пожежі у школі, під час занять поведінка вчителя може домінувати індивідуалістичні мотиви, підвищення інстинкту самозбереження, відмова від досягнень професійних цілей. Тоді ситуація складеться наступним чином: вчитель евакуюється без дітей, залишивши їх самих діяти у цій надзвичайній ситуації.

У пізнавальній діяльності людей несприятливі зміни, викликані екстремальними обставинами, виявляються найчастіше в:

- зниження ефективності мислення («думки розбігаються, не можу з ними зібратися»); звуження мислення;
- підвищена схильність до пошуку виправдань; шаблонна оцінка ситуації;
- провали в пам'яті, забування інструкцій, порад тощо;
- погіршення спостережливості (людина сприймає приблизно 20% об'єму тієї інформації, що сприймається нею у спокійній обстановці);
- перебільшення труднощів та небезпек ситуації;
- поява ілюзій сприйняття (різноманітних звуків, сторонніх запахів тощо);

- спотворене сприйняття часу (час тягнеться дуже повільно/швидко);
- підвищена віра в погані прикмети.

Повернемося до нашої ситуації з вчителем. Велика ймовірність того, що згодом він буде оправдовуватися, що був у шоковому стані, не міг проаналізувати ситуацію, тому перебільшив труднощі і тому не зміг згадати жодної інструкції, як саме необхідно діяти. Також згодом можливою є поява ілюзій сприйняття: вчитель час від часу може відчувати уявний запах диму.

Особливо частими та різноманітними є зміни в емоційній сфері:

- підвищена емоційна чутливість та лабільність; притуплення почуттів;
- недовіра, невпевненість, підозрілість;
- побоювання невдач (програшу, провалу, зробити щось не так);
- почуття провини, муки совісті, каяття;
- афект – це короткочасний та високо інтенсивний емоційний процес, що часто супроводжується руховими проявами та змінами у роботі внутрішніх органів [1].

Згадаємо всім відомий випадок на пароплаві «Титанік». Деякі люди, перебуваючи у стані афекту та діючи під впливом емоцій, а не розуму, кидалися в море, навіть, будучи без захисних жилетів. А ті люди, які врятувалися, але не змогли врятувати інших (зокрема, членів сім'ї) мали сильне почуття провини, відчаю, обурення, злості.

До речі, несприятливими негативними змінами з позитивним суб'єктивним забарвленням виступають такі стани, як:

- ейфорія – стан надмірної радості, що супроводжується різким зниженням пильності до зовнішніх змін;
- безпечність – недооцінка реальних труднощів і небезпек даної ситуації;
- готовність зустрітися з новими несподіванками – такий стан негативний, адже закінчення ситуації не завжди означає приборкання загрози.

Уявімо людину, яка під час подорожі у дикому лісі побачила

довгоочікувану змію, котра, звісно, є отруйною. У стані ейфорії ця ж людина візьме до рук небезпечну тварину та зовсім забуде про те, яку небезпеку несе така знахідка, і як тепер ризиковано буде відпустити її, не знаючи особливостей такого кроку.

Розглянемо зміни у вольовій сфері. Серед них виокремлюють:

- заціпеніння, розгубленість (за статистикою, приблизно 50-70% звичайних громадян при раптовій екстремальній ситуації у перші секунди або хвилини виявляються приголомшеними та малоактивними);
- втрата витримки, контролю над собою, віри у себе; втрата здатності до самостійних дій або рішень;
- втрата сміливості, поява метушливості, неорганізованості;
- домінування рефлексивної поведінки, підпорядкованість ситуації;
- втрата волі до опору, виживання та життя взагалі.

Частина людей, опинившись у надзвичайній ситуації, діє лише так, як скаже група або лідер групи, в якій вони знаходяться.

І на останок, чимало несприятливих психофізичних змін спостерігається у людей, а саме:

- тремор – тремтіння кінцівок або усього тіла.

Серед різновидів виокремлюють так звану «передстартову» у спортсменів та перед бойову – у військовослужбовців.

- м'язова «скутість», заціпеніння; втрата координації рухів;
- запаморочення, нудота, блювання, непритомність;
- неприємні відчуття від холоду, голоду, мокрого одягу тощо;
- мимовільне або прискорене сечовипускання або випорожнення («медвежа хвороба»); поява закрепу [2].

Встановлено, що саме від соціальної обстановки та активності діяльності людини залежить частота негативних функціональних змін, окрім особистісних якостей і підготовленості людини [3]. Необхідно докладати максимальних зусиль для комплексної реабілітації постраждалого населення. Тому краща підготовленість та розширення прав і можливостей громад людей

можуть покращити стан уразливого населення, яке постраждало від екстремальної ситуації.

Список використаних джерел:

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с. [Електронний ресурс]. – URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2057/1/extrpsy.pdf>
2. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, – 276 с. [Електронний ресурс]. URL: https://www.studmed.ru/view/smirnov-ba-dolgopolova-ev-psiologiya-deyatelnosti-v-ekstremalnyh-situaciyah_affcdcc4856.html
3. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с. (Серия «Регістр те. Психология XXI век»).

Мухіна Г.В., кандидатка пед.наук, доцент, доцентка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького державного університету внутрішніх справ

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Сьогодні, військова агресія з боку росії призвела до численних болісних втрат, усі ми опинилися в суб'єктивно складному стані хронічної невизначеності, тому значна частка людей вже потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки і допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилися соціально-адаптивні можливості людей та рівень власного психічного здоров'я. Отже, у таких умовах для майбутніх поліцейських, на нашу думку, дуже важливим є опанування певного алгоритму дій щодо підтримки та відновлення власного психічного здоров'я.

В Україні тема психічного здоров'я є доволі новою і останнім часом у полі

зору науки виокремлюються дослідження психосоматичних, особистісних та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості тощо.

Зазначимо лише, що до цього поняття неодноразово зверталися такі сучасні дослідники, як В. Анан'єв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, І. Гурвич, О. Корнієнко, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Носков, В. Піскун, Т. Сосновський, М. Тимофієва, О. Двіжона, Н. Шевченко та ін. Наведемо окремі, відмінні й взаємодоповнюючі до вищеназваних точки зору щодо визначення поняття психології здоров'я [3, с.9].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я, як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити внесок в життя своєї спільноти [2, с.45-46].

І. Дубровіна визначає «психологічне здоров'я» як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі [3, с.22].

Психічне здоров'я – це комплексне міждисциплінарне поняття, що поєднує у собі здатність до самоактуалізації, саморегуляції та життєтворчості [1, с.17].

Наразі, найбільш конструктивним є підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» колишнього президента Всесвітньої і Європейської психіатричних асоціацій, директора відділу охорони психічного здоров'я ВООЗ Нормана Сарторіуса. На його думку, психічне здоров'я передбачає: по-перше, відсутність явних психічних порушень; по-друге, наявність у людини певного резерву сил, завдяки яким вона може долати несподівані, неочікувані стресові ситуації; по-третє, стан рівноваги людини з навколишнім середовищем, суспільством [4, с. 26].

В умовах війни психіка людини відчуває потужні негативні впливи

соціального, природного, побутового та багатьох інших характерів, що вимагає спеціальних заходів для зміцнення психічного здоров'я та залучення всіх ресурсів людини, тому особливої актуальності набуває питання щодо критеріїв самого психічного здоров'я. Наразі в сучасних наукових студіях існує безліч підходів до трактування чинників та критеріїв психічного здоров'я особистості.

Резюмуючи можна виокремити найбільш важливі з них та надати стисло характеристику зазначених критеріїв. [4, с. 32-33].

До першого критерію відновлення психологічного здоров'я слід віднести можливість оновлення власної цілісності людини і це можливо шляхом реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього та вибудовування нових життєвих перспектив. Готуючи майбутнього поліцейського до службової діяльності треба формувати у нього віру в себе, у власні ресурси, без яких неможливі ефективна самопідтримка і самодопомога.

Другий критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості. Саме посилення зазначених ресурсів забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання майбутнього фахівця.

Наступний критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя. Четвертим критерієм відновлення психологічного здоров'я є можливість відновлення відповідного рівня емоційного інтелекту і комунікативної компетентності, що передбачає здатність у майбутнього поліцейського налагоджувати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки з оточенням.

Спираючись на згадані індикатори і критерії здоров'я особистості, можна окреслити основні вектори роботи над собою:

Основні вектори роботи над собою за визначеними критеріями:	ПРАВИЛЬНО	НЕПРАВИЛЬНО
досягнення особистісної цілісності (перший критерій):	приймати свою тимчасову дезінтегрованість; розвивати готовність змінюватися, шукати себе в незвичних життєвих обставинах; стимулювати власну пластичність, здатність до трансформації;	хотіти досягнути внутрішньої константності, стабільних умов існування, шукати гарантії передбачуваності;
розвитку самореалізації (другий критерій)	розвивати внутрішній потенціал, пошук власного призначення; розвиток довготривалої мотивації, формування здатності долати перешкоди; щоденна стимуляція креативності, активізація віри у власні сили тощо;	зосереджуватися на матеріальних цінностях; прагнути обов'язково заробляти великі гроші, досягати кар'єрних висот чи безмежної влади тощо;
покращення само сприйняття (третій критерій)	розвивати здатність до самоусвідомлення, рефлексивності; формувати звички до перманентного самопостереження; осмислення власного ставлення до нових життєвих обставин тощо;	знижувати вимогливість до себе, відмовлятися від відповідальності і самодисципліни, культивувати безмежну поблажливості до власних недоліків і помилок;
підвищення рівня комунікативної компетентності (четвертий критерій)	формувати почуття толерантності до інакшості тих, хто поруч, їхньої несхожості на нас, інших цінностей і пріоритетів; розвивати рівень емпатійності; формувати поступливість, здатності до компромісів заради взаєморозуміння і співробітництва тощо;	збільшувати кількість знайомих, друзів, підвищувати інтенсивність спілкування в реальному житті і в соціальних мережах; відсторонюватися від колег, сусідів, родичів, культивувати в собі ворожі почуття до оточення тощо;

Отже, у сучасній літературі наводять багато критеріїв психічного здоров'я, автори яких зосереджують увагу на тих чи інших властивостях, аргументуючи

їхній визначальний вплив на особистість. Для збереження психічного здоров'я майбутньому поліцейському, на нашу думку, треба цілеспрямовано працювати над собою за визначеними вище критеріями самодопомоги.

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я. Загально-психологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
2. Борець Т. Фактори, що впливають на психологічне здоров'я правоохоронців. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
3. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Овсяннікова Я.О., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру

Національного університету цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ОНКОХВОРИМИ ДІТЬМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна вмить докорінно змінила життя багатьох людей. Вона торкнулася кожного мешканця України. Завдала багато болю и страждань дітям, дорослим, людям похилого віку. Велика кількість людей змушені були покинути свої домівки і поїхати в більш безпечні місця, хтось взагалі залишився без даху над

головою, хтось втратив своїх близьких та рідних людей, хтось отримав поранення та різні ушкодження. Під час воєнних дій у населення починають з'являтися різні негативні психічні стани та реакції. В більшості випадків мешканцям міст потрібна допомога.

Фахівці навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології в умовах воєнного стану займаються психологічним забезпеченням населення м. Харкова.

Зокрема, кризові психологи співпрацюють з лікарнями м. Харкова. В цих лікарнях проходять курс лікування діти з онкологічними захворюваннями. На базі лікарень, як правило, є штатні психологи. З початком воєнних дій, більшість цивільних психологів разом з онкохворими дітьми та їх батьками були евакуйовані в безпечні місця. Але частина дітей з батьками залишилися у лікарнях міста Харкова, продовжуючи курс лікування, під постійними обстрілами.

Відомо, що лікування повинно бути комплексним. Для досягнення позитивного результату в боротьбі із хворобою необхідний медикаментозний та психологічний вплив на організм особистості. Отже, онкохворі діти, які залишилися проходити курс лікування у лікарнях міста Харкова, залишилися без психологічної підтримки та допомоги.

Керівництвом лікарні було прийняте рішення щодо організації для дітей, які хворіють на онкологічні захворювання, онлайн занять зі штатним психологом. Оскільки, заняття в форматі онлайн, на сьогоднішній момент, вважаються дуже популярними та затребуваними в багатьох країнах світу і показують досить позитивні результати.

Такий вид занять був запланований 2 рази на тиждень тривалістю 30-40 хвилин. З дітьми, які хворіють на онкологію, було проведено тільки 2 онлайн заняття тривалістю 10-20 хвилин. Але заняття в форматі онлайн не зарекомендували себе, як ефективні.

Тому що, перед комп'ютером діти не змогли довго перебувати та сприймати інформацію від психолога. Максимальна кількість часу, яку

витримали діти з онкологією перед комп'ютером становила від 10 до 15 хвилин. Після указанного часу інтерес до заняття у дітей зникав. Вони починали відволікатися і згодом зовсім відмовлялися виконувати запропоновані завдання психологом. Дітям не вистачало живого спілкування, бракувало емоцій і почуттів під час заняття в форматі онлайн. Тому після чергового такого заняття вони відмовилися взагалі приходити на такі зустрічі.

Отже, проведені заняття не мали ніякого позитивного ефекту на емоційний та фізичний стан дітей. У зв'язку з цими обставинами заняття в форматі онлайн було припинено.

До фахівців навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ керівництво лікарень звернулося з проханням щодо проведення занять з онкохворими дітьми, які залишилися проходити курс лікування на території лікарень міста Харкова.

Формування групи для проведення занять мало свої особливості. Як правило, при формуванні дитячої групи обов'язково враховується віковий компонент.

Адже саме цей компонент відіграє важливу роль при розробці програми занять для дітей. Але в умовах воєнного часу неможливим стало формувати групи дітей згідно віку. У заняттях приймали участь діти віком від 5 до 15 років.

Заняття були сплановані 2 рази на тиждень тривалістю 30-40 хвилин. Тому, що діти з онкологічними захворюваннями мають свої особливості. Вони швидше втомлюються від будь-яких навантажень, як фізичних, так і психологічних в порівнянні зі здоровими дітьми.

Однак, заняття, які проводять фахівці навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології з дітьми на території лікарень міста Харкова тривають від 1,5 до 2 годин. Заняття мають інтерактивну форму. Всі завдання виконуються разом з дітьми. Така форма занять допомагає дітям відволіктися від своєї хвороби та від того жаху, який коїться за вікном лікарняної палати. Окрім цього, діти, їх батьки та медичний персонал звертаються до нас з проханням, щоб заняття були довші ніж 40 хвилин.

Зазначимо, що онкохворі діти та їх батьки разом з медичним персоналом ночують у підвалі лікарень з усіма необхідними медичними препаратами. Оскільки, кожен ніч місто піддається постійним обстрілам та вибухам.

У підвалі лікарень медичний персонал разом з дітьми організували спеціальне місце, де демонструються всі досягнення дітей. Всі роботи онкохворих дітей, які вони виконують протягом занять. Саме це допомагає дітям та надає їм сили для подальшої боротьби за своє життя. Заняття допомагають дітям долати свої страхи, які виникають під час надзвичайних ситуацій.

Отже, інтерактивні заняття, які проводять фахівці навчально-наукової лабораторії екстремальної психології з онкохворими дітьми показали свою ефективність.

У дітей покращився не тільки психоемоційний стан, але і фізичне самопочуття. Діти стали більш активними, скарги на погане фізичне та психологічне почуття значно зменшилися, з'явилися посмішки на обличчях дітей. Вони з нетерпінням чекають занять з кризовими психологами.

Окул І. І., аспірант кафедри психології розвитку та соціальних комунікацій ДЗ

«Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського»

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку та соціальних комунікацій ДЗ «Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського» Массанов А. В.

ДІАГНОСТИКА КРИЗИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

В умовах війни та пандемії COVID-19 вкрай актуальними для психології стають дистанційні методи діагностики, що дозволяють як досліднику, так і респонденту залишатися в безпечному місці та не вдаватися до пересування. Дистанційним методам діагностики притаманні деякі недоліки та обмеження, проте в наявних умовах ми вважаємо за краще враховувати їх та продовжувати дослідження, аніж не досліджувати взагалі.

Тема криз дитячого віку є, на перший погляд, добре дослідженою, вченими накопичено багато теоретичного матеріалу. Проте, як справедливо зазначають дослідники [1], практичного інструментарію для діагностики криз дитячого віку небагато.

У дослідженні криз дитячого віку ми притримуємося:

1) культурно-історичного підходу у психології (Л.С. Виготський, Д. Б. Ельконін та ін.) – відповідно до цього вікова криза є наслідком появи новоутворення – ключової для даного етапу розвитку зміни натуральної (домовленнєвої, мимовільної) психічної функції на культурну (мовленнєву, довільну) чи зміни менш культурної на більшу культурну (що викликано удосконаленням мовлення);

2) концепції нормативної вікової кризи (О. Л. Солдатова, В. Р. Манукян) – відповідно до цього криза, що викликана новоутворенням, є результатом не стресових факторів, а сталого розвитку, а значить, може бути досліджена у зв'язку із цим розвитком.

Мета нашого майбутнього дослідження – виявити зв'язок динаміки протікання кризи першого року життя із деякими показниками психічного розвитку дитини.

Для цього ми плануємо використати:

1) Опитувальник проявів кризи одного року В. Є. Василенко, що спрямований на безпосередню діагностику об'єкта, який нам цікавий; надійність та валідність підтверджена [1];

2) Експрес-тест діагностики кризи першого року життя – авторську анкету, що створена нами на основі опитувальника В. Є. Василенко, і також спрямована на діагностику кризи першого року;

3) Адаптовану Кентську шкалу дитячого розвитку [2], яку ми модифікували для потреб нашого дослідження і яка дозволяє зробити скринінг розвитку дитини;

4) Експрес-методика самооцінки змін – опорна авторська анкета, що дозволяє швидко отримати свідому оцінку змін дитини від респондента.

Всі методики та анкети перенесені у сервіс Google Forms з використанням його технічних можливостей та розраховані на заповнення батьками дітей від 8 місяців до 1 року 3 місяців чи особами, що їх замінюють.

Тепер декілька слів про втручання, до яких ми вдаємося, та їх причини. Опитувальник проявів кризи одного року В. Є. Василенко дозволяє дослідити вираженість 3 конструктивних та 3 негативних симптомів кризи 1 року, а також отримати загальний показник кризи. Для того, щоб дослідити динаміку кризи 1 року, ми відокремили пункти, що стосувалися поведінки та емоційного стану дитини, від пунктів, що відносяться до нових вмінь та навичок. На основі пунктів про поведінку та емоційний стан ми створили 10 протилежних тверджень про дитину з ціллю запропонувати респондентам оцінити дитину за 11-бальною шкалою, вказавши вираженість одного чи іншого полюсу (протилежних тверджень) помісячно з 6 місяців до актуального віку. Це дає змогу оцінити не просто вираженість якогось симптома за абсолютною шкалою, а побачити динаміку проявів емоцій та типів поведінки у конкретної дитини із часом. Об'єктом дослідження даної методики є позитивні та негативні зміни у емоційній та поведінковій сфері дитини. Їх потужність та стрімкість буде інтерпретуватися як кризова.

Схожу систему ми застосували у модифікації Кентської шкали дитячого розвитку. Вона містить 5 шкал: пізнання, рух, мова, самообслуговування та соціальна сфера. Модифікація не дає змоги надавати оцінку (норми / не норма) отриманим від респондентів результатам, але надає можливість дослідити зв'язок між вміннями / навичками та кризовими проявами. Для цієї мети ми просимо респондентів вказати, чи вміє дитина виконувати ту чи іншу дію, і якщо так, то вказати, чи робить вона це з допомогою чи самостійно. Також ми просимо позначити на шкалі від 6 місяців до актуального віку, коли дитина навчилася робити те чи інше з допомогою та самостійно.

Експрес-методика самооцінки змін створена з ціллю отримати думку респондентів про те, чи вони бачать стрімкі зміни у власної дитини, і якщо так, то чи вони позитивні або негативні. Це дозволить порівняти такі прямі свідомі

твердження із отриманими у інших методиках показниками.

Таким чином, виходячи із складних умов, в яких опинилася наша країна, та цілей нашого дослідження була побудована батарея психодіагностичних методик із допомогою сервісу Google Forms. Батарея включає 4 методики, 1 з яких є надійною та валідною, 2 – результатом модифікації вже існуючих методик та 1 – авторською розробкою. Всі вони спрямовані на діагностику динаміки кризи першого року життя та розвитку дитини.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо застосування розробленої батареї діагностичних методик та викладення результатів дослідження.

Список використаних джерел:

1. Василенко В. Е., Наталенко Я. В. Опросник проявлений кризиса одного года: психометрические характеристики. Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. URL : <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN119.pdf>

2. Чистович И. А., Рейтер Ж., Шапиро Я. Н. Руководство по оценке развития младенцев до 16 месяцев на основе русифицированной шкалы KID. Санкт-Петербургский Ин-т раннего вмешательства. 2-е изд. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский Ин-т раннего вмешательства, 2000. 64 с.

*Павелко І.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Наукового центру Військової академії (м. Одеса)*

ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ (БОЙОВИХ) УМОВАХ

Особовий склад Збройних Сил України відносяться до категорії осіб, професійна діяльність яких найчастіше проходить в умовах професійного стресу, а однією з основних характеристик професійної діяльності є здатність до виживання та виконання завдань на призначенням в екстремальних умовах.

Досвід участі військовослужбовців Сухопутних військ (СВ), зокрема у бойових діях свідчить, що успішне виконання бойових завдань залежить не тільки

від їх професійної та морально-психологічної готовності, а також від екстремальної підготовленості особового складу, тобто надійності й здатності виконувати завдання у будь-який час та в будь-яких умовах під дією фізичного та психологічного стресу [3, с. 139-136].

Найважливішими показниками психологічної та фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС України до виживання та ефективного виконання професійних завдань в умовах професійного стресу в екстремальних ситуаціях є їх загальна і спеціальна екстремальна підготовленість.

Загальна екстремальна підготовка військовослужбовця полягає: в знанні суті, типів, видів і характеристик екстремальних ситуацій (умов), що можуть впливати на військовослужбовців; розумінні основних вимог до особистої екстремальної підготовленості військовослужбовця; переконаності в необхідності ретельної підготовки себе до екстремальних ситуацій професійної діяльності. Спеціальна екстремальна підготовка складається з підготовленості до діяльності в умовах, властивих їх спеціальності та посадовому положенню.

Результатом підготовки є готовність до безпомилкових, ефективних дій в умовах професійного стресу й ризику з мінімальними витратами адаптивних ресурсів.

Готовність до дій в екстремальних умовах (базова та оперативна) є метою й результатом спеціальної екстремальної підготовки. Вона складається з: функціональної готовності, що передбачає сформованість професійно-важливих знань, умінь і навичок, спроможність до швидкої адаптації до змін умов професійної діяльності та особистісної готовності, що включає сформованість і розвиненість адаптивних індивідуально-психологічних і індивідуально-психофізіологічних властивостей військовослужбовця.

В умовах переходу ЗС України на професійну основу назріла необхідність створення спеціальних програм підготовки особового складу ЗС України, спрямованих на забезпечення готовності військ до виживання та виконання службових завдань в екстремальних умовах. Це досягається шляхом:

екстремальної вихованості (особливої морально-психологічної

підготовленості до виконання службового обов'язку в умовах екстремальних ситуацій, що вимагає мужності сміливості, морально-психологічної стійкості);

екстремальної навченості (екстремальної надійності звичайних та спеціальних професійних навичок і умінь, узгодженості дій в складі групи, гнучкої тактики дій в екстремальних ситуаціях, забезпечення особистої безпеки);

екстремальної розвиненості військовослужбовця, що виражається в наявності у нього певних особистісних якостей, що відповідають вимогам успішної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Недостатність такої підготовленості часто виступає причиною зниження ефективності вирішення службових задач.

Формування у військовослужбовців визначених психологічних та фізичних якостей і тактичної виучки, які відповідають вимогам успішної діяльності в екстремальних ситуаціях бойової діяльності, повинно проходити в спеціально організованому психолого-педагогічному процесі.

Програма психологічної підготовки особового складу базується на запропонованому нами особистісно-діяльнісному підході та розробленої нами концептуальної моделі професійно-важливих якостей військовослужбовців та складається з трьох частин [3, 4].

Перша частина програми – теоретична підготовка особового складу. Вона складається з лекцій, в яких надається загальна характеристика екстремальних умов службової діяльності, а також розглядається особистість військовослужбовця як суб'єкта цієї діяльності. Розглядаються наслідки психічного та фізичного перенапруження людини в екстремальних умовах та порядок надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях; окремі лекції присвячені психології полону та психології допиту [3].

Друга частина програми – це практична професійно-психологічна підготовка особового складу. Вона передбачає тренінгові заняття, на яких особовий склад ознайомлюється з методами підвищення ефективності спеціальних видів професійної діяльності, зокрема, розвитку спостережливості, уваги й професійної пам'яті. Окреме заняття присвячено емоції страху та методам

його опанування під час виконання завдань за призначенням. На практичних заняттях передбачається ознайомлення з методами подолання стресу, розглядаються прийоми нейтралізації болю та психотравмуючого досвіду. Важливими для майбутніх офіцерів є розвиток лідерських якостей, а також навички вирішення та попередження міжособистісних конфліктів у службових колективах [3, 4].

Що стосується психологічного забезпечення відновлювального періоду після перебування в екстремальних (бойових) умовах службової діяльності, то цьому присвячена третя частина програми. Зазвичай метою досліджень, які були присвячені діяльності людини в екстремальних ситуаціях, було вивчення умов і розроблення рекомендацій, щодо забезпечення нормального рівня функціонування людини як ланки єдиної системи, від якої залежить її ефективність. А ось що і як відбувається з людиною потім, після виконання завдань в умовах підвищеного ризику для життя, що сприяє її ефективному відновленню – ці питання у меншій мірі були предметом спеціального вивчення і практичного втілення в життя.

Тому заняття третьої частини програми спрямовані на те, щоб повідомити військовослужбовців про можливість виникнення та динаміку протікання посттравматичних реакцій і методи самодопомоги у таких ситуаціях. Це інформування військовослужбовців про можливі негативні психологічні наслідки службової діяльності в екстремальних умовах та шляхи їхнього подолання; діагностика психічного стану особового складу, що складає групу; психологічне консультування військовослужбовців з питань, що виникли у зв'язку з пережитими ними психологічними труднощами відновлювального періоду [3].

Якщо традиційна модель освіти базується на передачі майбутньому фахівцю комплексу знань, умінь та навичок, то освіта за допомогою тренінгових технологій робить акцент із знань спеціаліста на професійну компетентність й людські якості, які одночасно є й метою, і засобом підготовки до майбутньої професійної діяльності [1, 2]. Такі заняття можуть виконувати інтегруючи функцію, забезпечуючи не тільки формування професійно-психологічних

якостей, але цілісне формування особистості військовослужбовця.

Список використаних джерел:

1. Лефтеров В .О. Підготовка працівників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах засобами психотренінгу / В. О. Лефтеров // Психологія і суспільство. №2. 2012, с. 91-107.
2. Мороз Л. І., Яковенко С. І Професійно-психологічний тренінг : підручник / Л. І. Мороз, С. І. Яковенко. К.: ПАЛИВОДА А.В., 2011. с. 90-118.
3. Підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах: навчальний посібник / І. І. Павелко, І. Ф. Бєловодов, Н. А. Башавець [та ін.]. Одеса: Військова академія, 2019. 454 с.
4. Психологія праці особистості: навчально-методичний посібник. К.: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2006. 60 с.

*Павелко І.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Наукового центру Військової академії (м. Одеса)*

ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК НАПРЯМ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Здоров'я населення безперечно декларується як одна з найбільших цінностей людства та важлива складова частина соціального та економічного розвитку суспільства, що визначає відповідний рівень обороноздатності країни. Сучасні умови несення військової служби висувають підвищені вимоги до стану здоров'я особового складу та його збереження. Тому завдяки аналізу сучасних тенденцій захворюваності у розвинених індустріальних суспільствах в Україні була актуалізована ідея індивідуальної відповідальності за стан свого здоров'я [1].

Відомо, що Декарт бачив здоров'я душі у здібності пізнавати істину. Що стосується психологічних основ здоров'я, то тільки у другій половині минулого століття, головним чином у рамках гуманістичної і трансперсональної психології, завдяки зусиллям відомих вчених – К. Юнга, Р. Ассаджолі, Р. Мея,

А. Маслоу, К. Роджерса, С. Грофа та ін. почалося вивчення основ повноцінного функціонування психіки людини і розробка психологічних концепцій здоров'я.

Якщо спробувати виділити серед відомих критеріїв психічного здоров'я найважливіші – це буде психічна рівновага, тобто характер функціонування психічної сфери людини (пізнавальної, емоційної, вольової). І цей головний критерій гармонійно пов'язаний із двома іншими критеріями: гармонійною організацією психіки та її адаптивними можливостями. Німецький вчений та лікар Р. Вірхів вважав терміни «гармонія» та «здоров'я» синонімами, на противагу «дисгармонії», тобто руйнування рівноваги.

Гармонійний розвиток особистості обов'язково передбачає професійне становлення, тому за вибором професії слідує професійна підготовка. А ось недосконалість професійної підготовки може призвести до серйозних наслідків для здоров'я професіонала, яке в тій чи іншій формі позначиться на соматичному та психічному здоров'ї. За висловом Г. Спенсера, робота, що доводить до втрати здоров'я і вкорочує життя, гідна не похвали, а осуду.

Враховуючи, що професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з великими фізичними та емоційними навантаженнями, необхідно на основі аналізу основних професійних захворювань проводити превентивні педагогічні заходи для надання інформації щодо профілактики цих захворювань та шляхів їх подолання, навчати концепції здоров'я, ознайомлювати з психологічними складовими соматичних захворювань [2].

Про актуальність представленої теми свідчать дані іншого нашого дослідження курсантів (n=97), де при використанні «Методики ієрархічної структури актуальних страхів особистості Ю. Щербатих, Є. Івлєвої» на першому місці представлені страхи «хвороби близьких», на другому місці – «страх перед негативними наслідками хвороби».

Щоб дізнатися про ставлення до свого здоров'я, нами було проведено анонімне опитування серед курсантів та викладачів Військової академії (м. Одеса), до якого було залучено 107 осіб віком від 17 до 41 років. Розроблений нами опитувальник «Я і здоров'я» містив питання, що дозволяють виявити

ставлення респондентів до проблеми здоров'я.

У відповідь на питання «Що таке «здорова нація?»», більша частина опитаних (72,42%) визначили, що це мета, до якої всі повинні прагнути. Другий варіант відповіді на це запитання – «як майбутнє держави» обрали 17,24% опитаних та 5,13% респондентів зазначили, що «це реальність, якої можна досягти». Наступне питання мало метою визначення ролі здорового способу життя у досягненні і реалізації різних сфер діяльності людини (навчання, робота, самореалізація тощо), де майже всі опитувані (94,39%) зазначили, що для них здоров'я має велике значення, водночас, не знаходять цієї залежності 87% опитаних; не визначились з відповіддю – 3,74% респондентів. Безумовно, нас цікавило особисте ставлення до сентенції «здоровий спосіб життя», де 94,44% респондентів відповіли, що це для них важливо та притаманно, але 5,56% зазначили, що без цього можна обійтись і 2,78% опитуваних не змогли визначитись.

На запитання стосовно того, що респонденти роблять для збереження свого здоров'я, ми отримали відповіді: 80% опитаних основні зусилля направляють на рухливість; 15,89% респондентів вважають, що здоров'я можна зберегти внаслідок правильного харчування та 12,62% пов'язують збереження свого здоров'я з позитивним ставленням до оточуючих. На наступне запитання анкети: «Як часто Ви відчуваєте симптоми стресу у повсякденному житті, побуті» респонденти мали можливість визначити з 13-ти можливих відповідей ті, які їм найбільш притаманні. Серед опитаних – 22,93% зазначили, що вони не відчувають стресових реакцій, 69% підтвердили наявність стресу у житті.

На питання «Яку користь для Вас має наявність здоров'я» майже третина (28,8%) опитаних визначають, що це відсутність неприємних відчуттів у тілі (головний біль тощо); 20,94% респондентів вважають, що це відсутність стомленості від навчання та роботи і 20,42% опитуваних зазначають, що для них це показник привабливості для протилежної статі. Стосовно питання «Що ж на думку опитаних лежить в основі здоров'я людини» серед 8-ми запропонованих варіантів відповідей 37,09% респондентів пов'язують здоров'я зі здоровим

способом життя; 20,65% опитуваних – із генетичною спадковістю; 17,84% респондентів із правильним харчуванням і 7,51% із комплексними знаннями про здоров'я. На питання «Наскільки кожному респонденту принципово важливе бути здоровим для свого віку?» – 95,24% опитуваних зазначили, що дуже принципово; 2,86% вважають, що їм це не важливо і 1,9% опитаних не замислювались над цим питанням. На завершення анкетування було запропоновано питання «Наскільки важливо для респондентів постійно отримувати інформацію стосовно профілактики хвороб?» й 84,76% респондентів зазначили, що для них це важливо; 9,52% – це поки не актуально і 5,71% респондентів не вирішили для себе це питання.

Висновки. Таким чином, у цілому, респонденти відповідально ставляться до свого здоров'я і розглядають його, як надійний засіб для досягнення мети в житті та особистому розвитку. Однак, ми бачимо дещо суперечливу картину – більшість респондентів визнають, що здоров'я має для них велике значення (при цьому реально можливим досягти цю мету вважають тільки 5 відсотків опитаних).

Можна припустити кілька причин такого стану. По-перше, можливо мова йдеться про розуміння важливості цінності (здоров'я) але відсутні знання про способи досягнення цієї мети. По-друге, про те, що ця мета декларується (оскільки є соціально схвалюваною), але на практиці для цього не робляться конкретні кроки. Можливо, причина полягає у тому, що довгий час проблема здоров'я в науці залишалася на других ролях, оскільки лікарі, займалися лікуванням тіла, психологи в основному займалися вивченням аномалій людської природи, бо відправним пунктом у побудові більшості фундаментальних психологічних теорій особистості стала психопатологія.

Вважаємо, що у кожній військовій частині повинна мати місце пропаганда здорового способу життя, гігієнічне навчання та виховання військовослужбовців та членів їх родин. У підрозділи бажано створювати «куточки здоров'я», в яких обов'язково повинен бути набір літератури з питань про профілактику соматичних захворювань, а також критерії та шляхи досягнення психологічного здоров'я.

Вся інформаційна та просвітницька робота щодо здорового способу життя має бути орієнтована на формування у військовослужбовця психічної образно-понятійно-дійової моделі, що дозволяє усвідомлене та доцільно здійснювати діяльність, спрямовану на збереження власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р «Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws> (дата звернення: 23.05.2022).

2. Павелко І.І. Психологія і філософія хвороби. В кн.: Організація занять з фізичної підготовки військовослужбовців в групі лікувальної фізичної культури: навчально-методичний посібник / І.Ф. Беловодов, І.І. Павелко, І.С. Овчарук та ін. Одеса: Військова академія, 2020. с. 48-52.

Панченко О.А., доктор наук з державного управління, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України, директор Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», академік Української технологічної академії, президент громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Антонов В.Г., начальник адміністративно-інформаційного відділу, молодший науковий співробітник наукового відділу, Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Кабанцева А.В., кандидат психологічних наук, доцентка кафедри психіатрії, психотерапії, наркології і медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, учений секретар наукового відділу, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ПСИХОЛОГІЯ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В ІНФОРМАЦІЙНІЙ БЕЗПЕЦІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Стрімке зростання значення інформації у житті

суспільства актуалізує проблему розпізнавання помилкового та шкідливого контенту в інформаційних потоках. З'явилося ряд понять, що використовуються для пояснення деструктивних процесів у інформаційному середовищі: «інформаційний хаос», «інформаційний безлад», «інформаційне забруднення», «інформаційний шум» і т.д. Масштаб і складність дезінформації у цих процесах є безпрецедентною проблемою. Дезінформація розглядається сучасними дослідниками як соціальна хвороба, до якої застосовується епідеміологічний підхід, що вивчає те, як і чому вона стрімко поширюється серед людей [1].

Мета роботи: дослідити проблему дезінформації у ракурсі її запобігання з точки зору психології особистості.

Основні результати. Раніше в авторських дослідженнях було дано відповідь на питання: чому людина вразлива перед дезінформацією [2]. Зараз акцент зміщений на дослідження: як запобігти дезінформації.

Серед запобіжних заходів («prebunking») для зниження впливу дезінформації найпростішими є: надання фактично правильної інформації; превентивне виправлення; загальне попередження про дезінформацію до її поширення [3]. Більш складніші заходи базуються на певних психологічних теоріях.

Теорія щеплення. Прийоми теорії щеплення є основою попереджувальних заходів. Ця теорія застосовує принцип вакцинації до знання, стверджуючи, що «щеплення» людям із ослабленою формою переконання може створити імунітет проти подальших переконливих аргументів, задіявши навички критичного мислення. Лікування «щепленням» може допомогти людям підготуватися до подальшого розкриття дезінформації. Лікування зазвичай складається з трьох компонентів, які працюють разом: попередження про ризик бути введеним в оману; попереджувальне спростування та мікродоза повідомлення, що вводить в оману (аналогічно введенню невеликої дози вірусу, який в даному випадку ослаблений за рахунок ретельного спростування).

Стратегії, спрямовані на підвищення інформаційної та медійної

грамотності. Як правило, заходи інформаційної та медіаграмотності (які зосереджені на знаннях та навичках отримання та розповсюдження інформації через засоби масової інформації) призначені для покращення критичного мислення. Критичне мислення охоплює широкий спектр навичок, включаючи: навички вербального міркування; аналіз аргументів; мислення як перевірка гіпотез; робота з ймовірністю та невизначеністю; та навички прийняття рішень та вирішення проблем [4]. Слід зазначити, що зараз існує обмежена кількість досліджень ролі критичного мислення у протидії дезінформації, і це є важливою областю для подальших досліджень.

Тренінги на основі ігор. Такі заходи сприяють підвищенню грамотності. Наприклад, браузерна онлайн гра, де гравці виконують роль виробника фейкових новин і вчать володіти шістьма задокументованими методами, зазвичай використовуваними під час виробництва дезінформації: поляризація, виклик емоцій, поширення теорій змови, тролінг, відхилення звинувачення і видача себе за підробленим обліковим записом [50]. Гра заснована на метафорі щеплення, де попереджувальне викриття, попередження та ознайомлення людей зі стратегіями, що використовуються під час виробництва фальшивих новин, допомагає забезпечити когнітивний імунітет при впливі реальної дезінформації.

Емоційний скептицизм. Емоції є потужним двигуном кампаній з дезінформації, причому використовуються як негативні, і позитивні емоції. Жертвами дезінформації часто стають люди, які вже мають якісь негативні емоції і тому готові довірити навіть вигаданій інформації. Емоції особливо характерні для соціальних мереж, будучи нероздільним супутником розваг. На думку експерта. Емоційний скептицизм є дієвим засобом для превенції впливу дезінформації. Його суть – усвідомлення можливих маніпуляцій за допомогою емоцій. Він передбачає збереження високої обережності щодо наших інстинктів, імпульсів, переконань та сильних пристрастей. Це не означає, що ми повинні їх ненавидіти та зневажати, просто усвідомлювати, як легко вони спотворюються і як легко вони відхиляються від кращого розуміння наших власних справжніх інтересів. При всіх позитивних моментах, залучення скептичних почуттів може

позначитися на психічному добробуті людини. При надмірному скептицизмі можна відчувати: почуття знервованості чи занепокоєння; почуття небезпеки, паніки чи страху; проблеми з концентрацією уваги; фіксація на об'єкті занепокоєння; одержимість певними ідеями тощо.

Висновки. Наведені матеріали дослідження можуть бути корисними для розуміння сутності дезінформації та практичного застосування методів протидії з метою забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості.

Список використаних джерел:

1. Bob Holmes. The pernicious contagion of misinformation. 10.02.2020. URL: <https://knowablemagazine.org/article/society/2020/pernicious-contagion-misinformation> (Дата звернення: 01.06.2022).

2. Панченко О.А., Антонов В.Г., Кабанцева А.В. Психологія дезінформації у ракурсі забезпечення інформаційної безпеки особистості. Медико-психологічні аспекти реабілітації й абілітації в епоху турбулентності.

Збірник наукових праць за загальною редакцією Заслуженого лікаря України, професора О.А. Панченка. 2021. Київ: КВІЦ. С. 225-228.

3. Ullrich K. H. Ecker, Stephan Lewandowsky, John Cook , & oth. The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. Nature Reviews Psychology. 2022. Volume 1. P. 13–29. URL: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.nature.com/articles/s44159-021-00006-y&ved=2ahUKEwikotO11fD1AhWkiv0HHcdmAccQFnoECEMQAQ&usg=AOvVaw2sdIs-DJc5CyFfaRIIdnYln> (Дата звернення: 01.06.2022).

4. Halpern, D.F. Teaching critical thinking for transfer across domains: disposition, skills, structure training, and metacognitive monitoring. Am. Psychol. 53(4). 1998. P. 449.

5. Jon Roozenbeek & Sander van der Linden. Fake news game confers psychological resistance against online misinformation. Palgrave Communications. 2019. V. 5. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-019-0279-9>

Панченко О.А., доктор наук з державного управління, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України, директор Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», президент ГО «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Марцинюк С.М., директор Державного закладу «Спеціалізований (спеціальний) санаторій «Гірське повітря» МОЗ України

Радченко С.М. кандидат медичних наук, завідувач психоневрологічного відділення, керівник реабілітаційної бригади по Івано-Франківській області
Кабанцева А.В., кандидат психологічних наук, доцентка кафедри психіатрії, психотерапії, наркології і медичної психології, учений секретар, практичний психолог Донецького національного медичного університету МОЗ України

Журавель М.В., практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КЛІНІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВОРОХТІ

Актуальність проблеми. Під час воєнного стану психічний та психологічний стан людини підлягає все більшим випробуванням. Зважаючи на різні чинники, людина, яка є психічно здоровою, відчуває психологічний дискомфорт, напругу, що негативно впливає на ментальне здоров'я, особливо коли є наявність соматичного захворювання.

Проблема біженців та внутрішньо переміщених осіб у всьому світі набуває все більшої актуальності. Військові конфлікти, політичні протистояння, соціальні та природні катаклізми спонукають мирне населення покидати землі своїх предків, шукаючи порятунку на більш спокійних, економічно і політично стабільних територіях. Для України проблема вимушених переселенців стала актуальною з 2014 року. Зокрема, нині за даними ООН налічується понад 8 млн внутрішньо переміщених осіб [2]. Ситуація внутрішньополітичної напруженості в Україні набула на цю пору характер бойових дій і несе загрозу життю, здоров'ю та збереженню

майна мирного населення. Мільйони людей покинули свої домівки та змушені знаходитись у ситуації невизначеності, ступору, заціпеніння. Коли люди втрачають або змінюють місце проживання, крім стресу переїзду вони гостро переживають почуття невизначеності. У зв'язку з даною проблемою в Україні істотно зростає роль медико-психологічної клінічної реабілітації [1, 3].

Мета: представити досвід застосування медико-психологічної клінічної реабілітації на базі санаторію «Гірське повітря» в смт. Ворохта.

Виклад основного матеріалу. Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» на базі Державного закладу «Спеціалізований (спеціальний) санаторій «Гірське повітря» МОЗ України» (сmt. Ворохта, Івано-Франківська область) запровадив роботу мультидисциплінарної бригади з надання консультативної та медико-психологічної клінічної реабілітаційної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) у складі: лікар-невролог, лікар-психіатр-психотерапевт, практичний психолог, лікар-ендокринолог, фізичний терапевт, лікар з ультразвукової діагностики.

У результаті роботи фахівців мультидисциплінарної бригади з ВПО обстежено 241 особу у віці від 18 до 76 років (95% жінок та 5% чоловіків).

За даними ультразвукової комп'ютерної доплерографії, проведеної у ВПО виявлено судинні зміни головного мозку (дисциркуляторна енцефалопатія) у 26%, судинні зміни хребта у 46% від загальної кількості осіб. За результатами діагностики 65 осіб (27%) були направлені на медико-психологічну клінічну реабілітацію.

Проблеми ВПО можна поділити на «матеріальні», коли люди стурбовані необхідними для виживання потребами (дах над головою, їжа, одяг, засоби гігієни, витрати на лікування тощо), та «емоційні», коли внутрішній стан нестабільний, ці особи скаржаться на перевтому, емоційну лабільність, сензитивність, тривожну занепокоєність, депресивний настрій, підвищену чутливість до подразників, емоційну та тілесну напругу, роздратування, стрес

від розчарування та відчуття образи. Також при бесіді відмічається наявність фрустрації та блокування потреб, страх за майбутнє, своїх дітей, рідних, які залишились на території де ведуться бойові дії.

Клінічна медико-психологічна реабілітація ВПО здійснювалася шляхом проведення комплексу діагностичних, лікувальних, оздоровчо-профілактичних заходів з максимальним використанням природних лікувальних ресурсів, традиційних та нетрадиційних методів відновлюваного лікування. Психологічний аспект тісно примикав до медичного і був спрямований на корекцію психічного стану пацієнта й подолання негативних реакцій з боку психіки, вироблення мотивації до активної участі в реабілітаційному процесі та виконання відновлювальних заходів, подолання психологічного компонента психосоматичної патології й деструктивних наслідків пережитої психотравми, створення умов для психологічної адаптації хворого до життєвої ситуації.

Такий підхід, дозволив виявити не тільки соматичні негаразди пацієнта, а й встановити його психологічні проблеми, знайти пускові психосоматичні чинники, спланувати подальшу роботу (поглиблена психологічна діагностика, консультація психіатра / психотерапевта, корекційна та психотерапевтична допомога).

Апробована методологія психологічної діагностики мала ефективність у взаємодії з клієнтами, підвищення їх мотивації до співпраці з практичним психологом, чіткому визначенні актуальних проблем респондентів. Вдалося змінити фокус уваги клієнтів на більш важливі життєві цінності, знайти ресурси для відновлення психоемоційного стану, а також зняти напругу, агресію, знизити рівень тривожності та занепокоєння.

Висновки. Клінічна реабілітаційна допомога повинна починатися з медико-психологічних методів оцінки функціонального стану людини. Санаторно-курортне лікування з залученням природних факторів та сприятливого середовища є базою для компенсації порушень та адаптації до нових умов існування та втрачених соціально-психологічних зв'язків. Задля

ефективного налаштування реабілітаційних заходів потрібна комплексна діагностична система на основі цифровізації апаратно-програмного комплексу.

Переміщені особи в більшості випадків знаходяться у стані гострого стресу, фазі відмови у спілкуванні та допомозі, не бачать в цьому сенсу. Тому вмотивованість на здорове існування, формування базових особистісних безпекових принципів є ключовою формою початку реабілітаційних заходів.

Задля ефективного використання ресурсів матеріального забезпечення, ресурсів лікувального закладу та ресурсів фахівців реабілітаційної бригади треба вдосконалення добору та сортування пацієнтів за нозологіями. Профільність закладу клінічної реабілітації має першочергове значення у функціонуванні єдиної системи по забезпеченню психічного здоров'я населення.

Список використаних джерел:

1. Кабанцева А.В. Основи клінічної психологічної реабілітації. *Санаторно-курортне лікування та реабілітація: сучасні тенденції розвитку*: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Одеса, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.). Одеса: Поліграф, 2021. С. 72-75.
2. ООН: в Україні понад 8 млн внутрішньо переміщених людей. Це на чверть більше, ніж два місяці тому. URL: <https://suspilne.media/237912-v-ukraini-ponad-8-miljoniv-vnutrisno-peremisenih-ludej-oon/>
3. Панченко О.А. Клінічна реабілітація та абілітація як платформа розвитку медико-психологічної допомоги в умовах турбулентних викликів. *Медико-психологічні аспекти реабілітації й абілітації в епоху турбулентності*: збірник наукових праць XVI науково-практичної конференції з міжнародною участю (Костянтинівка, Донецька обл., 21 жовтня 2021 р.) / За заг. ред. Заслуженого лікаря України, проф. О.А. Панченка. Київ: КВІЦ, 2021. С. 26-29.

Панченко О.А., доктор наук з державного управління, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України, директор Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», академік Української технологічної академії, президент громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Сердюк І.А., біофізик відділення нейрофізіології та нейрореабілітації, молодший науковий співробітник наукового відділу Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

НАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ УКРАЇНИ

Постановка проблеми. Проблеми розвитку системи реабілітації в Україні накопичувалися десятиліттями, однак вирішувати їх треба негайно – таку вимогу висуває життя. Зростання захворювань, що призводять до зменшення тривалості життя, смертності, інвалідності, травматизму, а також погіршення умов праці, проживання в екологічно небезпечних зонах є об'єктивними факторами, що потребують рішучих неординарних кроків, спрямованих на збереження здоров'я населення [1].

На сучасному етапі реформування системи охорони здоров'я України організація і надання реабілітаційної та медико-психологічної допомоги населенню набуває особливого перспективного значення, що зумовлює необхідність розвитку та впровадження в системі охорони здоров'я перспективних технологій клінічної реабілітації задля покращення якості життя особистості [2, 3, 4].

Мета: обґрунтування нагальних проблем особистості в системі реабілітації України.

Методологія дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація відомостей науково-методичної літератури з проблематики дослідження.

Основні результати. Головною метою комплексної системи реабілітації, як результату цілеспрямованих зусиль в медичному, психологічному, соціальному,

педагогічному, економічному аспектах, є саме відновлення і покращення якості життя. Клінічна реабілітація має два важливих і принципових аспекти: психологічний і власне медичний. Медична складова, що є базовою в системі реабілітації, ставить за мету не тільки відновлення до початкового стану органів і систем, а й визначення межі функціональних можливостей людини в її подальшому повсякденному житті. В ракурсі реабілітаційної допомоги особам, які зазнали збитку психічному здоров'ю, мета реабілітації має полягати не тільки у відновленні працездатності, чи порушених функцій, а й у відновленні психологічної цілісності, гідності людини, її соціально-громадської самостійності, самоактуалізації та мотивації бути здоровою. Отже, в тандемі з медичною має виступати психологічна реабілітація, яка в багатьох випадках є провідною.

В лікувальних та реабілітаційних закладах повинна працювати мультидисциплінарна клінічна реабілітаційна бригада – згуртована професійно та психологічно команда фахівців з реабілітації з налагодженою комунікацією всередині колективу та розділеними функціональними обов'язками як з питань діагностики, так і застосування реабілітаційних технологій. До її складу повинні входити: лікар-клініцист, клінічний психолог, лікар фізичної та реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, ерготерапевт, медична сестра та сам пацієнт. Модель надання медико-психологічної допомоги має будуватися на тісній взаємодії усіх перелічених спеціалістів. Саме такий підхід здатний забезпечити не тільки своєчасну адекватну медико-психологічну допомогу, а й провести адресні психопрофілактичні та психокорекційні заходи, спрямовані на зниження тяжкості та вираженості психологічних, психічних і психосоматичних наслідків.

На базі державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», створено комплексну модель реабілітації та абілітації, в основу якої покладено медикаментозне лікування, фізіотерапію, психотерапію. Клінічна реабілітація здійснюється шляхом проведення комплексу лікувальних, оздоровчо-профілактичних заходів з максимальним використанням природних лікувальних ресурсів, традиційних та нетрадиційних методів відновлюваного лікування лікарями та іншими фахівцями

відповідної спеціальності за напрямком антикризової терапії. Психологічна складова цього процесу представляється діагностикою, корекцією, психопрофілактикою та, за потреби, направлення пацієнта до фахівців психотерапевтичного профілю. На ряду комплексної діагностики оцінки стану соматичного здоров'я пацієнта проводиться психологічна діагностика, що вміщую оцінку психоемоційного стану, встановлення індивідуальних особливостей, виявлення рівня розвитку когнітивних процесів, а також визначення особистісних ресурсів. Такий підхід, дозволяє виявити не тільки соматичні негаразди пацієнта, а й встановити його психологічні проблеми, знайти пускові психосоматичні чинники, спланувати подальшу роботу (поглиблена психологічна діагностика, консультація психіатра/ психотерапевта, корекційна та психотерапевтична допомога).

В системі клінічної реабілітації психолог є одним із суб'єктів спільної діяльності з фахівцями іншого профілю. Це найбільш повно підкреслює мультидисциплінарність і комплексність у вигляді взаємодії й взаємодоповнення клінічного, інструментального і лабораторного підходів в реабілітації. Основними завданнями психолога в реабілітаційному процесі є: психодіагностика, психотерапія та психокорекція, психопрофілактика та психогігієна. Слід підкреслити, що психологічна допомога виступає як невід'ємна частина реабілітаційного впливу на особистість хворого. Використання методів психологічного впливу для лікування хворого, поліпшення психологічного благополуччя пацієнтів, створення умов для підвищення якості його життя є одним з найважливіших напрямків в реабілітаційній роботі.

У системі реабілітації України існують нагальні проблеми: недофінансування системи охорони здоров'я; неефективна та застаріла система управління; відсутність цілісної системи клінічної реабілітації населення; недосконала нормативно-правова база, відсутні стандарти реабілітації населення; відсутність спеціалістів (лікар фізичної та реабілітаційної медицини, ерготерапевт, фізичний терапевт, клінічний психолог); відсутність єдиного управлінського органу з питань клінічної реабілітації. Постає нагальна потреба у

спеціалістах із реабілітації. Тому необхідність реформування системи охорони здоров'я України очевидна.

Висновки. Для підвищення якості життя особистості необхідно вдосконалення системи клінічної реабілітації в Україні через медико-психологічний вектор напрямку розвитку освітніх та практичних програм підготовки фахівців з реабілітації за вітчизняними і міжнародними стандартами.

Список використаних джерел:

1. Мисула І.Р., Бакалюк Т.Г., Голяченко А.О., Сидлярук Н.І. та ін. Система реабілітації в Україні та шляхи її вдосконалення. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2019. № 3. С. 177-182.

2. Панченко О.А., Антонов В.Г. Реабілітація як складова державної політики у сфері інформаційно-психологічної безпеки. *Теорія та практика державного управління*. 2020. Вип. 2 (69). С. 8-17.

3. Сисоєнко І.В. Системі реабілітації в Україні бути! URL: <http://health-ua.com/article/19426-sistem-reabltatc-vukran-buti> (Дата звернення 31.05.2022)

4. Тесленко Ю.В., Тесленко М.М., Катеренчук І.П. Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: основні принципи та напрямки, шляхи удосконалення реабілітаційної допомоги. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. Вип. 2 (2). С. 58-63.

Панченко О.А., доктор наук з державного управління, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України, директор Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», академік Української технологічної академії, президент громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Кабанцева А.В., кандидат психологічних наук, доцентка кафедри психіатрії, психотерапії, наркології і медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, учений секретар наукового відділу, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

*Сердюк І.А., біофізик відділення нейрофізіології та нейрореабілітації,
молодший науковий співробітник наукового відділу Державного закладу
«Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
МОЗ України»*

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ

Постановка проблеми. Інноваційні процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, безсумнівно, торкнулися медичної й психологічної галузей. Обумовлені ними структурні й організаційні перетворення у сфері охорони здоров'я потребують надання нового сенсу багатьом постулатам, активізації резервів, і головне, – залучення сучасних технологій [1, 3]. Нині інформатизацію охорони здоров'я слід розглядати як один з основних інструментів підвищення рівня медичного обслуговування населення, особливо в медичних організаціях, які надають медичну допомогу на амбулаторному рівні.

У період викликів сьогодення (воєнний стан, пандемія «COVID-19», економічна та політична кризи, інформаційно-емоційне перенавантаження) далеко не завжди людина, яка потребує медико-психологічної допомоги, має можливість доїхати до відповідної установи, записатися на прийом. Таким людям необхідний саме дистанційний формат допомоги [2].

Методологія дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація відомостей науково-методичної літератури з проблематики дослідження.

Основні результати. Сучасні засоби комунікації значно розширюють можливості медико-психологічної допомоги. При відсутності можливості отримання очних (присутніх) видів медико-психологічної допомоги, потребі у консультуванні вузьких фахівців та супроводі пацієнтів, зростає роль дистантних форм соціальної підтримки, таких як, телефонне консультування, дистантна допомога з використанням мобільних пристроїв (смартфонів, планшетів та ін.), інтернет-консультування. Онлайн-консультування – це альтернативне джерело медико-психологічної допомоги за допомогою сучасних приладів та програм в

тих випадках, коли традиційне медико-психологічне консультування недоступне або неможливе, та дає можливість лікарю чи психологу розширити сферу своєї професійної діяльності, надати допомогу пацієнтам.

Використання систем дистанційної медико-психологічної допомоги робить доступними реально часові лікарські консультації, психологічну підтримку, профілактичні заходи, тривалий моніторинг, контроль та екстрену корекцію ключових параметрів життєдіяльності. Робота в онлайн режимі має ряд своїх особливостей на відміну від традиційної терапії «тет-а-тет».

Безперечними перевагами дистанційної медико-психологічної допомоги є:

- доступність (можливість учасникам залишатися на зв'язку улюбий зручний час, у разі певних життєвих обставин, наприклад зміни місця проживання, відсутності фахівців за місцем проживання);

- географічна необмеженість, тобто консультування в мережі доступне для усіх пацієнтів, де б вони не знаходилися (не потрібно витрачати час на дорогу до консультанта, можна навіть не виходити з дому чи офісу, налаштуватися і зважитися на розмову зі спеціалістом);

- анонімність та конфіденційність (за бажанням): пацієнт може приховувати не тільки ім'я, але й вік, стать, соціальний статус, характер особистісної проблеми, з якою звертається, що дозволяє йому бути більш впевненими, почувати себе захищено і самостійно інтуїтивно обирати способи саморозкриття; пацієнт сам приймає рішення стосовно тієї інформації про себе, яку він готовий оприлюднити;

- комфортність: пацієнт абсолютно не стурбований тим як він виглядає і, навіть, тим, що він;

- результативність: у всіх випадках звернень онлайн-консультування дає пацієнтам повноцінну можливість отримати рекомендації, емоційно вимовитись, виплеснути свої емоції, як мінімум, не залишитися наодинці зі своїми інтимними важкими почуттями або негативними переживаннями, що апріорі є ефективною психологічною підтримкою та продуктивною психологічною профілактикою запобігання суїцидам, глибоких депресій, загострення ПТСР;

- контроль: у процесі дистантного психологічного консультування, у пацієнта є можливість перервати телефонний або електронний контакт зі спеціалістом у будь-який момент. Цей аспект є дуже привабливим для осіб, гіперчутливих до своєї психологічної безпеки та / або тих, що люблять по максимуму контролювати ситуація спілкування;

- можливість демонстрацій презентацій та інших матеріалів;

- невелика вартість (або повна відсутність оплати) порівняно з очним прийомом спеціаліста.

До основних недоліків дистанційного консультування можна віднести можливі проблеми з Інтернет-зв'язком та відсутність безпосереднього соціального спілкування.

Для вітчизняних фахівців онлайн-консультування є новим способом взаємодії з пацієнтом. При цьому лікар може дистанційно (зазвичай після першого прийому) і ефективно допомагати всім хворим, що у нього лікуються. Він може ефективно та персоніфіковано виконувати свої обов'язки, враховуючи індивідуальність організму хворого та специфіку його захворювання незалежно від того, де знаходиться хворий.

Висновки. Дистанційний формат роботи – абсолютно нова модель поведінки для спеціалістів та пацієнтів, що вимагає навчання та закріплення нових навичок для оптимального проведення дистанційної медико-психологічної допомоги. Водночас проведення дистанційної консультації посилює вимоги до технологічного, методичного, організаційного забезпечення та їх унормування, потребує особистісної готовності фахівця ефективно комунікувати з пацієнтом. Консультування за допомогою новітніх дистанційних технологій має багато переваг і на сьогодні є перспективним, але не потрібно відмовлятися від традиційних ефективних методів.

Список використаних джерел:

5. Кабанцева А.В. Інноваційні технології у сучасному психологічному вимірі. *Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: матеріали Міжн. науково-практ. конф. (17-18 листопада 2017 р. м. Одеса). Одеса.*

2017. С. 46-49.

6. Мицько В.М. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Ссерія психологічна. 2011. Вип. 1. С. 68-80.

7. Панченко О.А., Банчук Н.В., Пономаренко А.Н., Толстанов А.К., Антонов В.Г. Информационные технологии в практике врача: монография. К.: КВИЦ, 2012. 353 с.

Панченко О.А., доктор наук з державного управління, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України, директор Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», академік Української технологічної академії, президент громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

ПРИНЦИПИ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Актуальність проблеми. Останнім часом вивченню поняття «комфорт» приділяється значна увага з боку як зарубіжних, так і вітчизняних учених щодо його соціокультурних проблем в умовах інтенсивного розвитку інформаційного суспільства, стрімких процесів глобалізації, суперечливого характеру інформаційного середовища в умовах турбулентності. Особлива увага приділяється таким його складовим як інформаційна та психологічна, особливо у їх поєднанні для особистості.

Мета роботи: розкрити принципи інформаційно-психологічного комфорту особистості в умовах цифровізації.

Основні результати. Загальне поняття «комфорт» може бути визначено як найсприятливіші для діяльності людини умови життя, які задовольняють її природні та штучні потреби. Поняття відноситься до характеристики зручностей для нормальної життєдіяльності людини, зокрема стану задоволення, внутрішнього спокою через сприятливо сформовані обставини.

Синонімом комфорту у ширшому аспекті є поняття «благополуччя», яке за словником визначається як «спокійний та щасливий стан». В психологічному контексті благополуччя – це злагодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя залежить від системи мислення людини, ставлення до навколишнього світу та орієнтації у цьому світі. Також воно залежить від уміння визначити своє становище у навколишньому середовищі, свої стосунки до людей, речей, знань і т.д., та досягається вмінням жити у злагоді з собою, з рідними, друзями та іншими людьми, здатністю прогнозувати різні ситуації та розробляти моделі своєї поведінки з урахуванням необхідності, можливості та бажання. В інформаційній площині поняття «благополуччя» більше асоціюється з інформаційно-психологічним здоров'ям – стані психологічної захищеності, стабільності нервових процесів особистості при інформаційному впливі. А комфорт розглядається як комплекс умов для інтелектуальних комунікацій, самореалізації особистості, доступу до інформаційних ресурсів; створення нормальних умов для діяльності в умовах цифровізації. На рис. 1. відображені принципові компоненти, виконання яких у комплексі дозволяє говорити про досягнення зрештою стану інформаційно-психологічного комфорту.



На малюнку:

Інформаційна культура. Рівень інформаційної культури особистості значною мірою проявляється у активності інформаційної поведінки, якою

людина розкривається, з одного боку, як споживач, з другого, – як творець і розповсюджувач знань та інформації. Разом з тим в інформаційній поведінці відбивається ступінь доступності і комфортності особистості в інформаційному середовищі. Комфортність передбачає також виконання особистістю своїх зобов'язань перед іншими суб'єктами інформаційної взаємодії.

Інформаційна компетентність – створює базові умови комфортності під час роботи з інформацією. Існують два підходи до її розуміння. Перший має на увазі вміння поводитися з комп'ютерною технікою та комп'ютерними засобами в інформаційних процесах. Другий передбачає, що це властивість особистості, психологічна категорія, що дозволяє людині виконувати операції над інформацією за допомогою інформаційних технологій. Інформаційна компетентність є складною компонентою особистості, що формується як у процесі навчання у навчальних закладах, так й у повсякденному житті.

Інформаційна свобода – сформована, забезпечена інформаційними та іншими ресурсами суспільства та держави, підтримувана інформаційною культурою даного суспільства та захищена правом, можливість кожної людини отримувати необхідну для її особистого, культурного, професійного та соціального буття інформацію. Інформаційна свобода особистості не повинна створювати загрозу інформаційній свободі інших суб'єктів інформаційної взаємодії, інформаційним правам суспільства та держави. Це означає, що вона є розумним компромісом між особистими, соціально-груповими, соціальними та державними інтересами.

Інформаційна безпека – у цьому контексті має на увазі насамперед «комфортний» стан в інформаційному середовищі, важливими факторами якого є, по-перше, якість та захищеність інформації, що забезпечує задоволення інформаційних потреб особистості; по-друге, забезпечення захисту особистості від негативного інформаційного впливу.

Когнітивні технології є важливим фактором комфорту людини, впливаючи на його життєдіяльність у різних середовищах існування, у тому числі й інформаційному. У проекції особистість, під когнітивними (чи

пізнавальними) технологіями прийнято розуміти інформаційні технології, що описують основні розумові процеси людини. В даний час до поняття когнітивного відносяться процеси мислення, а також різні форми взаємодії людини та середовища, в основі яких ситуації, засновані на побудові образу. Отже, когнітивні технології – це новітні технології підвищення рівня людських пізнавальних (когнітивних) здібностей.

Віртуальна реальність. У ході розвитку процесів інформатизації соціуму відбувається глобальний процес розмивання кордонів між реальним та віртуальним, а Інтернет займає в цьому абсолютно особливе місце. Специфіка віртуальності полягає в тому, що вона стає гіперреальністю, новим життєвим простором людини, що замінює або доповнює собою простір соціальної реальності. Теоретично віртуальна реальність значною мірою сприяє збільшенню рівня інформаційно-психологічного комфорту. Сучасна людина, беручи участь у мережевих комунікаціях, може стати не тільки творцем нового контенту, а й активно розвивати власну особистість з допомогою можливостей нового простору життєдіяльності.

Висновки.

1. Сучасне суспільство набуває турбулентних змін, зокрема несе деструктивні явища, що можуть призвести до економічних, соціально-політичних і техногенних зрушень, аж до підриву належного функціонування держави.

2. В умовах цифровізації інформаційно-психологічний комфорт особистості є необхідною умовою її культурно-духовного, інтелектуального розвитку, успішної соціалізації, адаптації до стресових ситуацій та підтримки психічного здоров'я.

3. Формування навичок та умінь із підвищення особистісної інформаційної безпеки, що ураховуватиме всі інформаційні, соціально-психологічні, нормативно-правові ризики забезпечить повноцінний багатогранний сталий розвиток особистості.

Пономаренко Я.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКАХ З АСЕРТИВНИМИ КОПІНГАМИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

Професійна діяльність поліцейських характеризується наявністю великої кількості травматичних подій, котрі мають негативні фізичні й емоційні наслідки для працівників. Закордонні дослідники сходяться у думці, що практичний досвід й толерантне ставлення поліціантів до стресових подій, не є показниками їх психологічної невразливості до різного роду психологічних травм [3]. Окрім, небезпеки у діяльності, поліцейські піддаються організаційним стресам, котрі викликані багатозадачністю й варіативністю дій [2], а також відчують брак особистісних ресурсів у подоланні труднощів професії [4]. Мінливе сьогодення та швидкі трансформації у суспільстві, актуалізують потребу у дослідженні впливу травматичних подій на особистість поліцейського, з метою виявлення ключових сфер, які найбільше зазнають травм [1].

Вибірку дослідження склали працівники поліції, у кількості 62 особи. Із застосуванням опитувальника «Професійного самоздійснення» О. Кокуна та за допомогою кластерного аналізу за методом k – середніх були сформовані групи з різним рівнем (низький, середній та високий) професійного самоздійснення (ПС). У групу з високим рівнем увійшло 33 досліджуваних. У дослідженні були задіяні «Опитувальник проактивної долаючої поведінки (копінга)» Е. Greenglas, R. Schwarzer і D. Taubert та «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепа. Для статистичної обробки даних було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати встановлених взаємозв'язків асертивних копінгів та показників психологічної ресурсності у поліцейських з високим рівнем ПС унаочненні на корелограмі (рис.1).



Рис. 1 – Взаємозв'язки асертивних копінгів та показників психологічної ресурсності у поліцейських з високим рівнем професійного самоздійснення.

Примітка: _____ позитивний зв'язок; - - - - - негативний зв'язок.

Отже, у досліджуваних з високим рівнем ПС встановлено наявність двох позитивних та одного негативного значущих взаємозв'язків між шкалою «Асертивні дії» та копінгами «Впевненість у собі» ($r = 0,378, p \leq 0,05$), «Вміння використовувати власні ресурси» ($r = 0,379, p \leq 0,05$), «Знання власних психологічних ресурсів» ($r = -0,402, p \leq 0,05$). Тобто, у цих досліджуваних зростання схильності активно і послідовно відстоювати свої інтереси, супроводжується посиленням впевненості у собі, своїх вміннях й навичках, а також набуває вираженості схильність самостійно регулювати власну поведінку, незалежно від зовнішніх впливів й оцінок, однак зменшується знання власних психологічних ресурсів.

У даній групі встановлено позитивні значущі взаємозв'язки за шкалою «Вступ в соціальні контакти» та копінгами «Самореалізація в професії» ($r = 0,539,$

$p \leq 0,05$) й «Відповідальність» ($r = 0,513$, $p \leq 0,05$). Отримані взаємозв'язки свідчать про те, що у досліджуваних з високим рівнем ПС під час стресових ситуацій актуалізується потреба у збільшенні соціальних контактів, разом з чим посилюється бажання поділитися своїми переживаннями в професійній сфері та зростає рівень відповідальності.

У групі з високим рівнем ПС встановлені позитивно значущі взаємозв'язки між шкалою «Пошук соціальної підтримки» та копінгами «Успіх» ($r = 0,620$, $p \leq 0,05$) та «Любов» ($r = 0,480$, $p \leq 0,05$). Такі результати говорять про те, що у цих досліджуваних актуалізація схильності в травматичних ситуаціях поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, обговорити з ними подію, отримати підтримку й розуміння, відбувається зі збільшенням здатності організувати ситуації, які найбільше допомагатимуть їх повному саморозкриттю та досягненню успіху, а також посилюється вміння підтримувати близьку людину в складних ситуаціях.

За шкалою «Обережні дії» встановлено позитивний значущий взаємозв'язок за копінгом «Самореалізація в професії» ($r = 0,665$, $p \leq 0,05$). Такими чином, зі зростанням схильності до обережних дій актуалізується потреба у кар'єрному зростанні та вдосконаленні своїх професійних навичок.

У цій групі встановлено негативний значущий зв'язок між шкалами «Уникнення» та «Віра у добро» та ($r = - 0,399$, $p \leq 0,05$). Зміст виявленого взаємозв'язку свідчить про те, що у групі з високим рівнем ПС з посиленням схильності до уникнення рішучих дій, що вимагають великої напруги та відповідальності за наслідки, бажання відділитися від конфліктної ситуації, відкладати рішення наявної проблеми, відволікатися на інші види діяльності, набуває меншої вираженості переконаність у наявності справедливості, вміння сподіватися та бути милосердним до інших.

Встановлено позитивні взаємозв'язки між шкалою «Агресивні дії» та копінгами «Допомога іншим» ($r = 0,402$, $p \leq 0,05$) та «Успіх» ($r = 0,480$, $p \leq 0,05$). Такі результати свідчать про те, що у досліджуваних актуалізація допомоги іншим супроводжується посиленням схильності до агресивних дій, направлених на інших

людей, які проявляються в тенденції відчувати негативні почуття при невдачах і конфліктах з іншими людьми, звинувачувати навколишніх, відчувати почуття гніву, дратівливості, внутрішнього напруження, розчарування, незадоволеності фізичною або вербальною поведінкою, яка спрямована на пошкодження або зруйнування. Разом з цим збільшується здатність до організації власної життєдіяльності заради досягнення успіху у професійній діяльності.

Таким чином, у поліцейських з високим рівнем професійного самоздійснення позитивно корелюють на значущому рівні шкали «Впевненість у собі» та «Асертивні дії», «Допомога іншим» та «Агресивні дії», «Любов» та «Пошук соціальної підтримки», «Відповідальність» та «Вступ в соціальні контакти», «Вміння використовувати власні ресурси» та шкалою «Асертивні дії», шкала «Успіх» зі шкалами «Соціальна підтримка» та «Агресивні дії», а також шкала «Самореалізація в професії» та шкали «Вступ в соціальний контакт» і «Обережні дії». Негативні значущі кореляції у цій групі встановлені між шкалами «Віра в добро» та «Уникнення», «Знання власних психологічних ресурсів» та «Асертивні дії».

Список використаних джерел:

1. Collazo J. Adapting Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy to Treat Complex Trauma in Police Officers. *Clinical Social Work Journal*. 2020. P.1–10.
2. Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*. 2018. №63. P.41–55.
3. Regehr C., Carey M.G., Wagner S., Alden L.E., Buys N.J., Corneil W., Fyfe T., Matthews L.R., Randall C., White M., et al. A systematic review of mental health symptoms in police officers following extreme traumatic exposures. *Police Public Relations*. 2019. P.1–15.
4. Smith H.A., Wolfe-Clark A.L., Bryan C.J. An Exploratory Study of the Mental Toughness Psychological Skills Profile Psychometrics, and the Mediating Effect of Social Support Sources on Mental Toughness and Suicidal Ideation Among Military Police. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2016. №31. P.295–303.

*Платонов В.М., науковий співробітник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного
захисту України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПІРОТЕХНІКАМИ ДСНС ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

З перших днів повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, ворог застосував ракети реактивних систем залпового вогню різних типів та калібрів, касетні боєприпаси та інженерні системи дистанційного мінування. Окупанти не хтували замінуванням сільськогосподарських угідь, домівок, побутової техніки, їжі та сміття. Тому проблема розмінування стала однією з найважливіших для забезпечення безпечного виконання цивільної та сільськогосподарської діяльності, а також поновлення інфраструктури в деокупованих містах. Окрім саперів Збройних Сил України, Національної гвардії України та організацій гуманітарного розмінування, до суцільного розмінування території першими було залучено піротехнічні підрозділи ДСНС України, які проводять вибухонебезпечних предметів (ВНП) під час військових дій.

Діяльність фахівців з розмінування є небезпечною та напруженою, при цьому додається чинник активних військових дій, який є екстремальною ситуацією, яка викликає додаткове надмірне психічне навантаження на особистість фахівця [4]. На сьогодні діяльність саперів гуманітарного розмінування вузько представлена в науці. Про це свідчить незначна кількість робіт з зазначеного напрямку [3]. Здебільшого це роботи, які описують психологічне забезпечення діяльності військових саперів, що виконують гуманітарне розмінування під час миротворчих місій [5].

Основна відмінність діяльності піротехніків ДСНС від саперів інженерних військ у максимально уважному та детальному обстеженні великих території де виявлено ВНП, що регламентується стандартною операційною процедурою (СОП) «Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій» [1]. При цьому,

обстеження території виконується виключно ручним способом із застосуванням щупу та міношукача, що потребує значно більшої уваги, більшого часу на пошук, ідентифікацію та вилучення ВНП [2].

З початку війни піротехніки ДСНС стикнулися із знешкодженням ВНП сучасного зразка, ракет систем РСЗВ, мін різних видів, гранат, авіабомб, а також зухвалих міни-пасток, що відрізняється від знешкодження ВНП часів Другої світової війни. До цього додавалися фактори місцевості, вилучення ВНП з під важкодоступних місць, дахів будівель, оброблених городів та полів, гілля, з напівзруйнованих будівель, прибудинкових території, асфальтових покриттів, що значно ускладнює ідентифікацію та вилучення ВНП.



Рис. 1. Вилучення касетного боеприпасу з прибудинкових території



Рис. 2. Ракети РСЗВ «Ураган» застрягли в асфальтовому покритті

До цього переліку слід також додати роботу в надважких захисних костюмах та знешкодження ВВП. При цьому завжди залишається ймовірність повторних ворожих артилерійських обстрілів території, де піротехніки проводили розмінування.

Враховуючи вищенаведене, а також те, що на сьогодні масштаби діяльності піротехніків значно збільшилися, хочемо вказати на чинники психологічного напруження фахівців цих підрозділів:

- загроза життю та здоров'ю – можливість потрапити під ворожий артилерійський обстріл (чого не було у мирний час);
- інформаційне перевантаження – піротехніки знаходять значну кількість ВВП новітнього зразка, ВВП, з якими раніше не доводилося працювати;
- нервові перенапруження – піротехніки практично увесь час знаходяться в стресовій ситуації при контакті з бойовими ВВП які не спрацювали, мають пошкодження та можуть здетонувати у будь який момент;
- надмірний самоконтроль емоційного стану та виконання чіткої послідовності роботи при вибуху ВВП;
- травмування та смерть колег під час виконання розмінування;
- зовнішні фактори, такі як несприятлива погода та місце знаходження ВВП, що обтяжують відчуття втоми та тривоги.

Враховуючі вищезазначене відмітимо, що важливим чинником забезпечення подальшої ефективної діяльності з гуманітарного розмінування піротехніками ДСНС під час війни є адаптація до умов та специфічність ситуації у якій доводиться виконувати діяльність.

Слід також вказати, що це питання вважається нам дуже важливим для врахування під час аналізу професійної діяльності піротехніків ДСНС України та удосконалення системи професійного-психологічного відбору кандидата на службу фахівця піротехнічного підрозділу.

Список використаних джерел:

1. СОП 09.11/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій. Київ

: 2020. (Держана служба України з надзвичайних ситуацій)
<https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/5/EvgyR9W0tBTYzldCjhjd5i5wlPhiSNqzwQEaeJ0y.pdf>

2. СОП-09.10/ДСНС. «Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом». Київ : 2019. (Держана служба України з надзвичайних ситуацій) URL: https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F_09_10_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf

3. Гайдарли Г.С. Виконання завдань із розмінування українськими миротворчими контингентами у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки (1992-2018) історіографія Воєнно-історичний вісник 1(31)/2019

4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с

5. Недвига О. В. Психологічні особливості діяльності саперів під час розмінування території Південного Лівану. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II міжнар наук.-практ. конф. (Київ, 10–11 лютого 2017 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 131–135.

Похілько Діана Сергіївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України

«ДИТИНА ЗЛАМАЛАСЬ»: РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна. Це слово яке одночасно викликає жах, біль, страждання та безліч інших негативних емоцій. Нажаль війна прийшла до нашої країни, зазирнула в кожне місто, кожну домівку, в кожну людину. І як би це не звучало болісно, але

війна не оминула жодної дитини.

Наразі можна сказати, що кожна українська дитина травмована, кожна травмована по-своєму і кожна потребує допомоги та підтримки. Для когось це страшний досвід обстрілів, для когось – морального та фізичного пригнічення, для когось втрата батьків тощо. Тож, дослідження дитячої травматизації та допомоги на сьогодні є одним з актуальних напрямів психологічної науки.

Під час надання психологічної допомоги та підтримки вимушеним переселенцям в пункті тимчасового проживання було зібрано загальні скарги батьків на зміни в стані та поведінці дітей, які постраждали від війни (див табл.1).

Таблиця 1

Зміни в поведінці та стані дитини

з/п	№	Зміни	Відсоток
1.		Зміни в харчуванні (дитина стала більше, або менше їсти)	51,47
2.		Агресивність, конфліктність	66,17
3.		Відсутність бажання спілкуватися з іншими	67,64
4.		Страх гучних звуків	64,7
5.		Розгубленість, дезорієнтованість	52,94
6.		Рухова активність	57,35
7.		Завмирання/сповільненість рухів	55,88
8.		Занепокоєння, тривожність	91,17
9.		Асоціальна поведінка (неслухняність, провокативна поведінка тощо)	30,88
10.		Проблеми зі сном (безсоння, складності в засинання, неспокійний сон, часті пробудження тощо)	92,64
11.		Нічні кошмари	36,76
12.		Енурез	14,7
13.		Загальмованість реакцій	39,7
14.		Неконтрольовані рухи (здригання, тіки, кусання нігтів тощо)	61,76
15.		Швидка втомлюваність	80,88
16.		Відстороненість	39,7
17.		Порушення дихання (поверхнєве дихання, неритмічність вдихів/видихів тощо)	47,05
18.		Болі невідомого походження (не зумовлені фізіологічними проблемами)	51,47

19.	Розлади роботи ШКТ (діарея, запор, блювота тощо)	67,64
20.	Порушення амплітуди рухів	54,41
21.	М'язові затиснення	86,76
22.	Мимовільне вигукування звуків (крик)	20,58
23.	Роздратованість	86,76
24.	Агресія (особливо до осіб чоловічої статі)	69,11
25.	Напади гніву	39,7
26.	З'явилося багато страхів (звуків, нових людей, відкритого простору, замкнутого простору тощо)	83,82
27.	Різкі коливання настрою	77,94
28.	Істерики	72,05
29.	Апатія	60,29
30.	Складності у впізнанні знайомих людей	45,58
31.	Складності у прийнятті рішень (виборі)	67,64
32.	Складності в концентрації уваги	75
33.	Складності в запам'ятовуванні	70,58
34.	Регрес мовлення (спрощення речень)	66,17

З отриманих даних видно, що всі скарги батьків можна поділити на 4 загальні групи: скарги на тілесні, емоційні, поведінкові та когнітивні зміни. Тож, і працювати потрібно саме з цими сферами особистості дитини.

Додатково нами були розроблені *рекомендації батькам*, які б допомогли підсилити надану психологічну допомогу дітям з боку фахівців-психологів:

1. Емоційний стан дитини в більшій мірі залежить від стану дорослого. Отже, треба діяти за інструкцією в літаку: «Спочатку одягаємо кисневу маску собі, потім – дитині». Спочатку стабілізуємо свій емоційний стан, потім допомагаємо впоратися зі своїми емоціями дитині.

Для стабілізації свого стану необхідно:

– Скоротити час проведений в пошуку та читанні новин в мережі інтернет, пов'язаних з військовим станом в Україні;

– Визначити коло близьких (тих людей, хто для вас є важливим та про яких ви піклуєтесь, збираєте інформацію);

– Приділяйте час собі (прогулянки; дихальні та фізичні вправи; хоча б 15-20 хвилин знаходьтеся на самоті, без використання гаджетів тощо);

– Знайдіть справу, яка буде приносити Вам задоволення, надавати ресурсу.

2. Спостерігайте за своєю дитиною, за її поведінкою. Відстежуйте та фіксуйте зміни, які відбулися в останній час. Краще записувати в зошит, що саме змінилося у дитини в таких сферах:

– Емоції (Загальний настрій дитини? Чи змінилися емоційні реакції на різні подразники у порівнянні з тим, як було раніше? Появилися нові страхи? Істерики? На які подразники найсильніша реакція? Тощо);

– Поведінка (Які зміни відбулися в поведінці дитини у порівнянні з тим, як було раніше? Як дитина зараз спілкується /знайомиться з іншими? Які ігри з'явилися в останній час? Чи змінилися звички в харчуванні? Чи є зміни в сну? Тощо);

– Когнітивні функції (Як дитина навчається зараз? Чи легко вона виконує легкі для неї завдання? Як запам'ятовує новий матеріал? Тощо) (Примітка: для дітей дошкільного віку: як легко дитина виконує нові рухи та повторює нові слова);

– Тіло (Чи змінився ритм бадьорості та відпочинку? Як швидко втомлюється у порівнянні з тим, як було раніше? Чи з'явилися якісь незрозумілі болі в тілі, які не пов'язані з фізичним походженням, тощо).

3. Намагайтеся створити певний режим дня дитині (не обов'язково прив'язуватися до якогось конкретного часу, головне послідовність дій).

4. Більше проводьте якісного часу з дитиною (грайтеся з нею в ті ігри, які вона хоче, спілкуйтеся, займайтеся спільними справами тощо).

5. За 2 години до сну заберіть всі гаджети. Спочатку надайте можливість дитині скинути м'язове напруження та виплеснути енергію, що була не використана протягом дня. Після цього спрямуйте всі свої дії на заспокоєння нервової системи.

6. Зробіть певний ритуал відходу до сну.

7. З дітьми шкільного віку перед сном можна проводити ретроспективу дня. Послідовне проговорювання подій його дня в зворотному порядку (зараз я лежу к ліжку, до цього я чистив зуби, вечеряв і так далі до моменту прокидання

вранці, зі згадуванням свого емоційного стану).

8. Грайте з дітьми в ігри, які знижують стрес (будуйте намет, робіть дихальні вправи, масаж, тощо).

Такі прості дії допоможуть зміцнити зв'язок між батьками та дитиною, створять довірливі та «теплі» стосунки, нададуть ресурсу пережити всі негативні наслідки війни.

Приходько І. І., доктор психологічних наук, професор, начальник науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України

ТЕОРІЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Проблема вивчення мотивації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах висуває на перший план реалізацію одного з її основних завдань, а саме – вивчення діяльності з огляду на мотиви, що спонукають до даної діяльності та вимог, які висуваються нею до особистісних якостей, здібностей, психофізіологічних можливостей, індивідуально-психологічних особливостей людини [1]. У цьому контексті мотиви розглядаються як найважливіші детермінанти успішної професійної діяльності фахівців екстремального профілю, зокрема військовослужбовців [2].

Більшість сучасних зарубіжних досліджень мотивації людини до професійної діяльності, зокрема в екстремальних умовах, сконцентовано у парадигмі теорії самовизначення, яку в 1985 р. запропонували Е. Десі та Р. Руан [3]. За її основними постулатами людська мотивація поділяється на зовнішню та внутрішню, остання вимагає врахування трьох вроджених універсальних психологічних потреб у: компетентності (потреб людини у проявленні здібностей), автономії (праві вибору виду діяльності) й взаємозв'язку (потреби відчувати власну приналежність до соціальної групи та/або місця діяльності). Ця теорія призводить до висновку про те, що різні регуляторні процеси, що лежать

в основі досягнення цілей, по-різному пов'язані з ефективним функціонуванням і благополуччям. Різний зміст цілей по-різному пов'язаний з якістю поведінки, психічним здоров'ям та ступенем задоволення потреб. Соціальні контексти й індивідуальні розходження, що підтримують задоволення основних потреб, сприяють природним процесам зростання, включаючи внутрішню мотивовану поведінку й інтеграцію зовнішніх мотивацій, тоді як ті, які перешкоджають автономії, компетентності та взаємозв'язку пов'язані з більш низькою мотивацією, ефективністю й благополуччям.

Е. Deci та Р. Ryan стверджують, що це інший підхід до розуміння мотивації, зважаючи на те, що мотивує людини в будь-який момент часу, а не розглядають мотивацію як єдине поняття [3]. Теорія самовизначення проводить розрізнення між різними типами мотивації й їхніх наслідків. Автори припустили, що потреба в компетентності й автономії є основою внутрішньої мотивації та поведінки. Внутрішня мотивація – це вроджене прагнення особистості до пошуку проблем і нових можливостей, які теорія самовизначення пов'язує з когнітивним і соціальним розвитком [3]. Різні проявлення соціального контексту (наприклад, зворотній зв'язок про результати діяльності або заохочення) призводять до відчуття компетентності та, таким чином, посилюють внутрішню мотивацію: позитивний зворотній зв'язок її посилює, негативний навпаки її послаблює.

Отже, мотивація до професійної діяльності військовослужбовців є ієрархізованою динамічною системою мотиваційних утворень, структурованих на основі взаємозв'язку провідних інституційних (внутрішніх) та прагматичних (зовнішніх) мотивів, регулюючих здійснення діяльності, у результаті чого формується система спонукань, які детермінують діяльність [4].

Список використаних джерел:

1. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
2. Prykhodko, I., Matsehora, J., Lipatov, I., Tovma, I., & Kostikova, I. (2019).

Servicemen's Motivation in the National Guard of Ukraine: Transformation After the "Revolution of Dignity". *The Journal of Slavic Military Studies*, 32(3), 347–366. <https://doi.org/10.1080/13518046.2019.1645930>

3. Deci E. L., & Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum. 311 p.

4. Prykhodko, I., Yurieva, N., Timchenko, O., Fomenko, K., Kernickyi, O., Tovma, M., & Kostikova, I. (2020). What Motivates Ukrainian Women to Choose a Military Service in Warfare? *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(3), 36–53. <https://doi.org/10.18662/brain/11.3/108>

*Приходько В.С., кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри
української та іноземних мов Харківської державної академії
фізичної культури*

ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ В СУЧАСНУ ОСВІТУ

У зв'язку зі змінами в соціально-економічній ситуації в ХХІ столітті в Україні, об'єктивно зростає потреба у фахівцях, які не тільки володіють своєю професією, а й орієнтуються в суміжних областях діяльності. Такі фахівці відрізняються здатністю швидко діяти, приймати вірні рішення, працювати з високою продуктивністю й ефективністю, вирішувати нестандартні професійні завдання, готові до постійного особистісного саморозвитку.

З огляду на впровадження компетентнісного підходу в сучасну освіту, трансформація її змісту, який першочергово визначається кінцевим результатом освітнього процесу, котрим є набуття його суб'єктами компетентностей, передбачає, перш за все: визначення переліку компетентностей; визначення змісту кожної компетентності; ідентифікацію визначених компетентностей спочатку з окремими галузями, а потім з окремими предметними областями; відбір змісту предметної області, який може забезпечити формування всієї системи компетентностей; встановлення рівнів і показників сформованості компетентностей на кожному етапі і кожному році навчання; розроблення

системи контролю і коригування процесу формування компетентностей [1].

У Законі України «Про вищу освіту» сформульована думка про те, що компетентність є динамічною комбінацією знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність, а також є результатом навчання на певному рівні вищої освіти. Отже, компетентність можна розглядати як результат діяльності суб'єкта освітнього процесу, тобто сформовану якість. Компетентність є динамічною комбінацією знань, умінь і навичок, способів мислення, поглядів і цінностей, інших особистісних якостей фахівця, що визначає його здатність успішно здійснювати професійну діяльність.

Аналізуючи компетентності, що передбачені стандартами вищої освіти України, можна стверджувати, що їх сформованість визначає готовність випускників навчальних закладів до професійної діяльності, подальшого особистісного розвитку, активної участі в житті інформаційного суспільства і виконання в ньому своїх зобов'язань. Таким чином, спрямованість процесу підготовки фахівців обумовлена характером професійної діяльності, яка повинна бути вмотивованою, усвідомленою і осмисленою. Предметом діяльності є група або окрема людина, а її засобом сама людина, її психічні властивості та індивідуально-психологічні особливості, а також умови професійної діяльності, що пов'язані з мотивацією та підвищеною відповідальністю за результат [2].

Таким чином, результатом сучасної вищої освіти, зорієнтованої на формування і розвиток у майбутніх фахівців відповідних компетенцій і компетентностей, повинно бути становлення людини, здатної до саморозвитку, співпереживання, індивідуального інтелектуального зусилля і самостійної, компетентної і відповідальної діяльності в професійному житті, яка поважає себе й інших, незалежна в думках і відкрита для нового погляду на сучасну життєдіяльність.

Список використаних джерел:

1. Добровольська А.М. Компетентнісний підхід у сучасній вищій медичній

і фармацевтичній освіті. Молодий учений, 2017, № 9 (49). С. 339-347.

2. Психологія екстремальної діяльності : навч.посіб. І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 571 с.

Радченко М. І., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних технологій ФЛСК Національного авіаційного університету

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

В сучасних умовах існування країни особливого значення набуває робота соціального працівника. Війна в Україні призвела до величезної кількості загиблих, поранених, заручників з числа військових та цивільного населення. Особи, які беруть участь у військових конфліктах, не завжди мають можливість після виходу з театру бойових дій зберегти фізичне та психічне здоров'я. Все це зумовлює інтерес дослідників до проблеми психічного здоров'я тих, хто зазнав впливу стрес-факторів збройних конфліктів. До їх наслідків можна віднести посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що розвивається після латентного періоду, який, згідно з діагностичними критеріями Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10), не має перевищувати 6 міс. [7, с.52].

У МКХ-11 було уточнено специфічні симптоми для діагностування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і додано комплексний ПТСР.

Допомогу психотравмованим людям має надавати мультидисциплінарна команда, що складається з кваліфікованих психологів, реабілітологів, лікарів, соціальних працівників та ін. Однак ведуча роль, особливо на першому етапі (етапі створення атмосфери безпеки), належить соціальному працівнику. Це треба враховувати при підготовці майбутніх соціальних працівників у вищому навчальному закладі, що зумовлює включення в навчальні плани підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 231 «Соціальна робота» навчальної дисципліни «Основи психології травми». Тому метою нашого повідомлення є

визначення особливостей викладання такого курсу в процесі професійної підготовки соціальних працівників.

Для визначення ролі та місця цієї дисципліни в навчальному процесі здобувачів вищої освіти за спеціальністю 231 «Соціальна робота», які навчаються на факультеті ФЛСК НАУ, зупинимося на способі подання матеріалу в навчальній програмі, спробуємо визначити ставлення студентів до даного курсу та їх очікування, а також сформулювати основні вимоги до його викладання.

Розв'язання запропонованих вище завдань здійснювалося за допомогою теоретичного аналізу й узагальнення літератури з педагогіки та психології та методів емпіричного дослідження, а саме: спостереження, порівняння, вимірювання, а також кількісних методів.

В результаті анкетування студентів 2 курсу, які почали вивчати даний курс, було з'ясовано, що 76.5% студентів віддають перевагу концентричному принципу подання навчального матеріалу, що забезпечує більш міцне засвоєння базових понять курсу. На запитання «Ваші очікування від вивчення курсу» відповіді розподілились наступним чином: більшість очікують отримати *практичні навички допомоги* психічно травмованим людям, тобто мають чітку практичну спрямованість. Типовими були такі висловлювання: сподіваюсь «навчитись боротися з психологічними травмами», «визначити, як травми впливає на людину і навчитись з ними справлятися та допомагати комусь», «навчитись розуміти проблеми людей і у майбутньому ефективно допомагати клієнтам» та ін. Такі відповіді надали 58,8 % студентів, тобто більша половина. Враховуючи чітку практичну спрямованість більшості студентів на опанування практичними навичками допомоги психотравмованим людям, вважаємо за необхідне включити в курс такі підтеми, як: «Фармакотерапевтична допомога»; «Найбільш ефективні методи терапевтичної допомоги при ПТСР: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ – КПТ) і метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми з допомогою руху очей (EMDR)»; «Модель етапів змін»; «Специфіка психотерапевтичної роботи на кожному з 4-х

етапів. Інтеграція етапів» [6, с.25].

В результаті анкетування студентів було виявлено оптимальне, на їх думку, співвідношення теоретичного та практичного компонентів дисципліни. Підрахування середньоарифметичних показників дало такі результати: теоретичний матеріал – 40%, практичний компонент – 60%. З метою більш міцного закріплення знань студентів та розвитку навичок самоконтролю були запропоновані елементи системи «знакової економії» та «Лист самоконтролю». Даний підхід до системи контролю та оцінювання в процесі накопичування поточних балів був підтриманий студентами в процесі анкетування.

Отже, підґрунтям даного курсу є знання, вміння та навички, що отримані автором даної статті в процесі навчання професійних психологів в межах програми «Я повернувся». Цей курс з психології травми не був набором сухих лекцій, розбавлених яскравими картинками презентацій, це, перш за все, – насичене спілкування, обмін досвідом, практикою, ідеями, де кожен учасник є активним спікером під керівництвом канадського професора, доктора психологічних наук Дарії Шевчук. Специфіка даного курсу полягає також в урахуванні при створенні його навчальної програми результатів анкетування студентів на тему: «Ваше ставлення до дисципліни «Основи психології травми». Курс побудований на основі концентричного принципу, спрямований переважно на формування практичних навичок допомоги психічно травмованим людям, на оволодіння методами подолання наслідків психотравми; містить більш об'ємну, порівняно із теоретичною, практичну складову.

Перспективи подальших пошуків у даному напрямку полягають у поглибленні практичної складової даного курсу, оскільки підготовка кваліфікованих соціальних працівників, які можуть ефективно долати наслідки психологічної травми, є актуальним викликом сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Жизнь после утраты. Психология горевания / Волкан Вамик Д., Зинтл Элизабет. – Киев: СВАРОГ, 2017. – 160 с.
2. Кириленко Т.С. Психологія травмуючих ситуацій / Навчально-

методичний комплекс. – К., 2013. – 48 с.

3. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес//Психолог. – №29-30 (365-366) 2019.

4. «Reflections of 30 years of Working with individuals Who Sexually Abuse Others» by Daria Shewchuk Published BC Psychologist, Volume 4, Issue 2, Spring 2015 edition

5. Романчук О. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. – Львів: Колесо, 2011.

6. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії.. – Львів: Колесо, 2018.

7. Семенова Ю.С. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології / Ю.С.Семенова // Український науково-медичний молодіжний журнал -Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції, м.Київ, 11–12 травня 2011 р.: Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, – 2011. –С. 50-54.

8. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг//Психолог. – №23-24 (263-264) 2007.

9. Фобии, утраты, разочарования: как исцелиться от психологических травм / Ермошин Андрей Федорович. – Киев: СВАРОГ, 2018. – 224 с.

Радченко А.С., студентка 4 курсу кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Родіна Н.В.

ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ НА УСПІШНІСТЬ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Політично-економічна та соціально-культурна ситуація у нашому суспільстві, особливо зараз в умовах воєнного стану в Україні, призводить до переживання сильного дистресу у старших школярів. Ці чинники, у свою чергу,

сприяють підвищенню рівня тривожності, що призводить до труднощів, зокрема, у навчальній діяльності. Питання тривожності як однієї з умов навчальної неспішності сьогодні є недостатньо вивченим, про що свідчить невелика кількість наукових публікацій, і тому є дуже актуальним.

Тривожність як постійне переживання негативних емоцій у сучасному світі зустрічається доволі часто. Природа цього явища у різних психологічних джерелах трактується по-різному: як процес адаптації, як особистісне утворення, як психічний стан, як властивість нервової системи. Перш за все варто розділити поняття тривоги та тривожності. Тривога розуміється як реакція на реальну ситуацію невизначеності, негативний емоційний стан, що характеризується занепокоєнням та страхом. Тривожність виявляється у схильності індивіда до переживання тривоги. Ч. Спілбергер поділяє тривожність на ситуативну та особистісну. Ситуативна (реактивна) тривожність – емоційний стан, який виникає у відповідь на різноманітні стресори чи подразники. Її показники можуть коливатися у різні часові проміжки в одній людині. Особистісна тривожність – відносно стійка психологічна характеристика, що виражається у частоті та інтенсивності переживання тривоги та проявляється під впливом дійсних або можливих неприємних ситуацій [4].

Як індивідуальна психологічна структура тривожність впливає на всі сфери життя людини – навчальну, професійну, соціальну тощо – і є одним з головних чинників психологічного здоров'я людини, тому проблема тривожності є однією з найбільш актуальних у сучасній психології. Особливу увагу даному феномену варто приділяти у періоди шкільного навчання дитини, тому що в цей період високий її рівень може стати постійною характеристикою та закріпитися в психологічній структурі особистості. Шкільна тривожність має свою специфіку, що виражається у її причинах, змісті та наслідках, які є індивідуальними для кожного школяра.

Навчально-професійна діяльність для старшокласників займає головну роль, адже період дорослішання, в першу чергу, характеризується вибором та початком освоєння знань і навичок майбутньої професії. Шкільна успішність на

цьому віковому етапі має два крайніх полюси – цілковита незацікавленість навчанням або прагнення освоїти всі дисципліни на найвищому рівні. Обидва полюси можуть негативно впливати на психологічне самопочуття юнаків і провокувати закріплення тривожності, яка, у свою чергу, залишає відбиток на навчальній діяльності.

Тема зв'язку тривожності зі шкільною успішністю досліджувалася Ю. О. Бабаян, Н. А. Бастун, С. М. Корнієнко, М. Р. Битяковою, С. О. Ставицькою.

Старший шкільний вік (15-18 років) зазвичай схильний до впливу різноманітних стресогенних факторів, таких як розвиток самосвідомості, вибір майбутньої професії, негативні переживання, пов'язані з особливостями кризи раннього юнацького віку.

Інтелектуальний розвиток школяра виступає основою для формування індивідуального стилю розумової діяльності. Головні особливості мислення старшокласника – здатність до самоосвіти, результати якої досягають того ж рівня, що й при навчанні у школі, та захопленість філософськими роздумами, абстрактними уявленнями. Учень прагне самостійно знайти відповіді на запитання, що його цікавлять, на основі засвоєних знань, завдяки чому зростає роль логічних міркувань та самоконтролю. Ставлення до шкільного навчання змінюється – тепер воно розглядається з позиції освоєння певної професії, тому увага до предметів, важливих для майбутньої діяльності, збільшується [2].

В мотиваційній сфері провідними стають мотиви, пов'язані з самореалізацією. Серед основних навчальних мотивів виокремлюють такі: підготовка до вступу у професійний навчальний заклад, прагнення до отримання високих оцінок заради досягнення соціального схвалення або уникнення невдач, бажання оволодіти різними способами отримання знань як наслідок зацікавленості навчальною дисципліною. Для учня старших класів оцінка тепер стає показником його знань, а не спонуканням до навчання [3].

Система спілкування та соціальних стосунків у юнаків диференційована. Загалом сфера комунікації юнацтва характеризується розширенням і поглибленням стосунків із соціумом. У взаєминах із батьками старшокласник

прагне до сепарації та незалежності, що проявляється на трьох рівнях: поведінковому, емоційному й морально-ціннісному, однак у принципово важливих питаннях він спирається на рішення старших родичів [1]. При цьому стосунки з батьками відзначаються зменшенням конфліктності та збільшенням довіри. Спілкування з вчителями вибудовується на основі взаємоповаги, взаєморозуміння та авторитету. У відносинах із ровесниками для юнака важливо бути прийнятим, належати до неформальної соціальної групи, в деяких випадках – до юнацьких субкультур. Дружба виявляє бажання старшого школяра спілкуватися на рівних з однолітками не тільки задля саморозкриття чи вирішення своїх проблем, а й для кращого розуміння іншої людини. Вона характеризується ідеалізацією партнера, емоційністю та вибірковістю. Кохання в цьому віці більше орієнтоване на власні переживання, аніж на партнера [2]. Це можна пояснити тим, що старшокласник тільки знайомиться з почуттям закоханості, досліджує та аналізує свої емоції та реакції, пов'язані з ним.

Таким чином, ранній юнацький вік має важливе значення у житті кожної особистості. У цей період відбувається перехід від анатомо-фізіологічного до соціально-духовного розвитку, що супроводжується розвитком психічної сфери, формуванням самосвідомості, плануванням подальшого життя та професійним самовизначенням, стабілізацією емоцій та збагаченням комунікативних навичок. Провідною діяльністю старшокласників стає навчально-професійна діяльність, у зв'язку з чим змінюється і область мотивації. Феномен тривожності у сучасному світі є однією з найголовніших ознак психічного здоров'я та благополуччя людини. Великого значення він набуває у шкільному віці в період активного біологічного та психічного розвитку дитини. Учні старших класів знаходяться під впливом багатьох стресогених факторів, які формують схильність юнаків до тривожності як емоційного стану та стійкої характеристики особистості.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
2. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.:

навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

3. Ребуха Л.З., Миськів О.В. Мотиваційне поле навчальної діяльності старшокласників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 1. С.75-81.

4. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. В.: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Руденок А.І. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

Чорна М. Д., студентка кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки Хмельницького національного університету

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ ВІЙНИ

Ми живемо в нелегкий час війни, де відвідування шкіл та корекційних центрів стало неможливим. В період воєнного часу набирає обертів вимушене дистанційне навчання. І якщо навчання для більшості освітян у дистанційному форматі є звичним, то освітній процес для дітей з ООП має свої нюанси, аспекти та складнощі, які зумовлюють потребу детального аналізу цього процесу.

Питання включення дітей з особливими потребами в життя суспільства є актуальним в усьому світі. Однак значна частина дітей, незважаючи на зусилля, що вживаються суспільством з метою їх навчання і виховання, ставши дорослими, виявляються невідповідними до інтеграції в соціально економічне життя. Водночас, результати досліджень та практика свідчать про те, що будь-яка людина, що має певні порушення, може при відповідних умовах стати повноцінною особистістю, розвиватися духовно, забезпечувати себе в матеріальному відношенні, бути корисним суспільству.

Як показує аналіз літературних джерел, в сучасній загальній та спеціальній педагогіці пріоритети і результати навчання зміщуються від досягнень певного рівня знань, умінь і навичок до оволодіння сукупністю різних компетентностей,

що дозволяють учням успішно адаптуватися в соціумі [1, с. 250].

Дослідники проблеми адаптації переконані, що «... адаптованість як показник успішності цього процесу, є універсальною формою аналізу й усвідомлення особою своєї єдності із соціумом, середовищем, довкіллям. Це природний механізм формування і творення знань, умінь, норм, цінностей та приведення їх у нову за функціями, будовою та змістом діяльність» [2, с. 26].

На сучасному етапі розвитку особливість соціально-педагогічних досліджень полягає у розгляді соціалізації як процесу, що відображує хід соціального формування особистості в конкретному соціокультурному середовищі і в цьому випадку соціалізація являє собою надзвичайно складний та багатофакторний процес набуття індивідом людських властивостей і якостей, направленість яких визначається конкретною соціальною ситуацією [3, с. 26].

Аналіз соціально-педагогічної та психологічної літератури свідчить, що важливими в процесі адаптації дітей до шкільного навчання є їхня готовність до цього навчання, яка полягає у сформованості в них пізнавальної, інтелектуальної, мотиваційної, емоційно-вольової сфер, комунікативних навичок тощо. Як стверджував відомий педагог О. Савченко, можливості освоєння молодшим школярем шкільного середовища полягають у розширенні ступеня свободи і самостійності у виборі цінностей, у поглибленні свідомого у власній активності, в характері занурення у світ соціальних відносин [4, с. 416].

Провідну роль у підготовці дітей до інтеграції в соціальне середовище відіграють освітні заклади, в яких вирішуються питання соціальної адаптації шляхом створення спеціально організованої неперервної комплексної системи впливу. Зокрема, педагогічний, корекційний, виховний вплив на учнів з інтелектуальними порушеннями спрямований на створення системи методів і засобів соціальної адаптації з урахуванням всієї складності порушень розвитку у цих дітей.

Варто відмітити, у зв'язку з порушенням соціальної адаптації діти зазнають труднощів, що заважають їм проявити себе, і потребують допомоги, так як без неї вони не здатні інтегруватися в соціальному середовищі і зайняти своє місце

в суспільстві.

Зрозуміло, що з тими учнями інклюзивних класів, з якими вдавалося добре комунікувати та ефективно їх навчати, теж нині все не так просто. Наприклад, кожна дитина з розладом аутистичного спектру страждає від змін у заведеному порядку дій, розкладі, перестановок меблів вдома чи у школі. Уявіть собі, що вона відчуває, якщо стає переселенцем! Небезпека довкола, незрозуміла для неї дорога, нова місцина, нові люди та кімнати. Втрачається базове відчуття безпеки. Це здатне шокувати дитину з аутизмом, призвести до емоційних зривів чи нападів агресії. Крім того, з початку російської військової агресії постраждало(за даними на 23 квітня) 25 закладів спеціальної освіти, а через бойові дії призупинено навчальний процес у 23 таких школах. 290 закладів спеціальної освіти працюють дистанційно. Є також низка технічних проблем. Діти з ООП нерідко втікали з батьками від бойових дій, збираючи речі похапцем, тож втрачали інвалідні візки, пристрої, книжки зі шрифтом Брайля, інші індивідуальні засоби навчання.

Діти з інтелектуальними порушеннями в силу своїх психофізичних і індивідуальних особливостей не володіють багатьма знаннями і вміннями. Відносини між такими дітьми і педагогами налагоджуються досить складно і повільно. Діти з порушенням інтелектуального розвитку обмежено володіють комунікабельними здібностями, вони схильні до неадекватних реакцій, не усвідомлюють своїх відносин з оточуючими, особистий інтерес таких дітей завжди превалює над інтересами колективу. Спілкування з незнайомими і навіть знайомими викликає великі труднощі. Якщо дитина і вступає в контакт, то спілкування дуже ускладнене тим, що вона не може правильно побудувати свої питання, у необхідний словниковий запас, порушення мовлення, що негативно відбивається на процесі її адаптації, починають формуватися негативні риси характеру.

Зі своїми особливостями розвитку учні з інтелектуальними порушеннями, такими як відсутність самостійності, безініціативність, неусвідомленість мотивів діяльності, неправильне розуміння верховенства потреб та інтересів, безперечно

потребують психолого-педагогічного контролю, керівництва поведінкою та діяльністю такої дитини.

Можна стверджувати, що якість життя, соціальна адаптація, інтеграція в соціум вихованців з інтелектуальними порушеннями, що навчаються в освітніх закладах, тісно пов'язані з підвищенням ефективності колекційної роботи та заходів педагогічного впливу. В рамках спеціального (корекційного) освітнього процесу відбувається розвиток основ особистої адекватної самооцінки учнів з порушенням інтелекту.

Отже, соціальна адаптація є одним із механізмів соціалізації та інтеграції, що дозволяє особистості активно включатися в різні структурні елементи соціального середовища, посилено брати участь у праці і суспільного життя колективу, від спілкування до соціального і культурного життя суспільства, влаштовувати свій побут відповідно до норм і правилами соціуму [6, с. 328].

Список використаних джерел:

1. Ярмола Н. А., Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання / Н.А. Ярмола // Збірник матеріалів V Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки, психології та реабілітології «Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі». – Київ 2019. – С. 249-251.
2. Соціальна педагогіка: теорія і технології: підручник / за ред. І. Д. Звереві. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 316 с.
3. Скрипник В. А. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурників з особливими потребами: дис.. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Вінниця, 2006. 170 с.
4. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: підручник для студентів педагогічних факультетів. К.: Абрис, 1997. 416 с.
5. Колупаєва А. А. Спеціальна освіта в Україні та модернізація освітньої галузі / А. А. Колупаєва // Особлива дитина : навчання і виховання. – 2014. – № 3 (71). – 7 – 13
6. Супрун М., Мельниченко М. Особистість педагога-дефектолога –

запорука успіху в питаннях вирішення завдань соціалізації вихованців спеціального закладу освіти / М. Супрун, М. Мельниченко // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 123(2). – С. 328-332.

Рудоманенко Ю. В., аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Сучасна епоха – це час загостреної оцінки морально-етичних парадигм та прискорення темпу життя. Наукова психологія часто не в змозі відповісти на екзистенційні питання: в чому сенс життя, що добре для особистості і що погано, що вважати позитивним, а що негативним? Кожна людина живе у своєму суб'єктивному світі. Ніхто інший, крім неї, не може бути більше обізнаним експертом щодо самої себе, щодо наслідків своїх дій або їх відстрочення. Тому дуже своєчасно і затребувано сучасними реаліями дослідження означених питань задля розроблення можливих заходів з корекції і превенції наслідків прокрастинації.

Прокрастинація, на думку багатьох науковців, стала гострою проблемою ХХІ століття, оскільки вона є явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється. Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації. У праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» ізраїльський науковець N. Milgram [1] визначає прокрастинацію як нездорову поведінку, яка заважає особистості адаптуватися. Katrin B. Klingsieck [2] визначила прокрастинацію як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання. В. Кнаус у праці «A Historical View of Procrastination» [3] вказує на

той факт, що, приміром, для американців прокрастинація є тим негативним явищем, яке не дає можливості втілити «американську мрію»: працювати, щоб бути успішним. Так, близько 40% дорослих американців зізнаються, що їм доводилося зазнавати різних фінансових втрат через зволікання зі своєчасним виконанням необхідних справ. Однак масштаби збитків, пов'язаних з тотальною схильністю соціуму до відкладення справ, набагато ширші, ніж категорія індивідуальних втрат кожної конкретної людини. Люди, схильні до відстрочення реалізації планів у повсякденних життєвих питаннях, швидше за все, демонструватимуть цю ж тенденцію на професійній ниві, що може спричинити колосальні фінансові втрати для роботодавця. Наприклад, за результатами дослідження, проведеного на базі консалтингової компанії H&R Block, в 2002 році організація зазнала збитків у розмірі 473 мільйонів доларів з причин, так чи інакше пов'язаних з зволіканням співробітників на робочих місцях [4].

Наслідками прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [5].

В. М. Лугова виокремлює наступні наслідки прокрастинації: 1) фізіологічні: нервова напруга, емоційний і фізичний стрес; 2) психологічні: відчуття провини, зниження самооцінки; 3) соціальні: погіршення відносин через невиконання зобов'язань [6].

Поряд із частим констатуванням негативних наслідків поведінкової тенденції відстрочення виконання різних дій, все ж є дані про можливість продуктивного впливу даного феномену. Наприклад, Д. Феррарі пропонує розділяти прокрастинацію на конструктивну та деструктивну [7]. При цьому конструктивна прокрастинація сприймається як усвідомлене відстрочення

виконання поставленого завдання з метою підвищення ймовірності успіху, як своєрідна копінг-стратегія та предиктор успішної діяльності, а також як усвідомлене відкладання «на потім» з метою викликати гострі емоційні переживання. Деструктивна прокрастинація, у свою чергу, співвідноситься з саморуйнівною поведінкою, із захистом на кшталт уникнення. Існують дані, що різною мірою підтверджують можливість позитивного зв'язку «активної» прокрастинації з підвищеною результативністю навчальної діяльності. Більше того, зазначається, що завдяки здатності до оперативної зміни пріоритетів у вирішуваних задачах «активні» прокрастинатори можуть бути більш ефективними в умовах постіндустріального суспільства. І. Хофман вважає, що прокрастинація сприяє довголіттю людини, зазначає у своїй монографії, що вміння переключатися з напруженої активної діяльності для відновлення ресурсів істотно зберігає психологічне та фізичне здоров'я людини [8].

М. С. Дворник пише: «Вплітаючись в особистісне життєконструювання, прокрастинація стає своєрідним провідником на шляху особистості до власного майбутнього, і лише його творцю вирішувати, який це провідник – страшний і суворий чи прихильний і добрий» [9].

Аналізуючи вищезначене, можемо, у свою чергу, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні. Позитивне та негативне у наслідках прокрастинації особистості буде запропоновано у запланованому дослідженні визначити самій особистості.

Перспективу подальшого вивчення феномену «прокрастинація» вбачаємо у виявленні позитивних та негативних особистісних, міжособистісних та соціальних наслідків, також розробленню методів психологічної допомоги, корекції і профілактики негативних наслідків.

Список використаних джерел:

1. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. Boletin de Psicologia. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
2. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those

Who Wait. European Psychologist. 2013. № 18(1). P. 24–34.

3. Knaus B. A Historical View of Procrastination [Electronic Resource] / Bill Knaus. – Mode of Access: <https://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201104/historical-view-procrastination>

4. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. №2 (10). С. 43-51.

5. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] / Фролова О. 2014. Режим доступу до ресурсу: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.

6. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / Лугова В. М. // Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. 2015. С. 8

7. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. NY: Springer, 1995. 268 p

8. Хофман И. Лень – залог долгой жизни. М.: Издательство: ИГ «Весь», 2002. 160 с.

9. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

*Садикіна А. С., аспірантка кафедри «Освіти і управління освітнім закладом»,
Класичного приватного університету*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У зв'язку з подіями, які відбуваються сьогодні в Україні, особливої актуальності для вчених різних галузей знань, в тому числі для вчених-психологів, набуває більш детальне вивчення феномену психологічної травми та

впливу її наслідків на подальше життя людини. Особливу увагу в колі цих досліджень, як зауважує американський психоаналітик Дж. Герман, слід приділити вивченню тих особливостей, що може мати психотерапія на військовослужбовців, які в ході воєнних дій отримали психологічну травму. Адже, як зазначає дослідниця, «саме військовослужбовці, які мали досвід перебування в зонах активних бойових дій є «носіями» найскладніших проявів психологічної травми. І якщо психотерапевт зрозуміє як та за якими принципами має бути побудований процес психотерапії саме з цією категорією клієнтів, він значно підвищить загальний рівень ефективності своєї роботи з психологічною травмою» [3, с.135]. Тому, вивчення особливостей психотерапії з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму ми вважаємо актуальним.

Американський психолог Е. Берн, стверджував, що перші дослідження особливостей роботи з психологічною травмою у військовослужбовців були проведені засновником нейропсихології О. Лурія. В ході своїх досліджень науковець виявив, що «військовослужбовці в анамнезі яких є психологічна травма, мають значні порушення вищої психічної діяльності, на сам перед пам'яті» [1,с.45].

Яскраві прояви порушення саме вищої психічної діяльності у людини, яка пережила психологічну травму як зазначає Е. Берн, О. Лурія пояснює тим, що «психіка людини завжди прагне зберегти цілісність особистості людини, тому «ховає» від свідомості весь досвід усвідомлення людиною якого, може стати каталізатором для руйнування структури її особистості» [1, с.50]. Саме тому, одним з основних завдань, фахівця під час роботи з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму на думку О. Лурія є «запустити процес поступового екологічного згадування людиною обставин, за яких, вона отримала психологічну травму» [1, с.49]. Адже, саме усвідомлення людиною факту отримання психологічної травми та інтеграція цього досвіду у своє життя, як вважає О. Лурія, сприятиме відновленню повноцінної роботи вищих психічних функцій у людини [1].

Ідеї О. Лурія підтримав відомий американський нейропсихолог Д.Гоулман. Науковець, так само як і О.Лурія вважав, що «одним з основних завдань, фахівця під час роботи з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму є запуснути процес екологічного та поступового згадування людиною травматичної події» [4, с.32]. Однак, відмінно від О. Лурія, який акцентував свою увагу на згадуванні обставини, за яких людина отримала психологічну травму Д. Гоулман, вважав, що «особливу увагу під час роботи з військовослужбовцями, які пережили психологічну травму фахівцю слід звернути на усвідомлення та проживання людиною складних емоцій та емоційних станів, які можуть бути спровоковані психологічною травмою» [4, с.40].

Дослідник, був впевнений, що «емоція для людини, яка пережила психологічну травму, є своєрідним джерелом енергії, для підтримки гомеостатичного стану її організму» [4, с.51]. Якщо, в наслідок отримання психологічної травми людина втрачає здібність відчувати та усвідомлювати свої емоції, то як зазначає науковець «організм людини повністю виснажується та втрачає здатність до самовідновлення, адже немає для цього достатньої кількості енергії» [4, с.53]. Тому, як зауважує Д. Гоулман, «психотерапія військовослужбовців, які пережили психологічну травму має бути спрямована в першу чергу на те, щоб, навчити людину усвідомлювати та приймати всі негативні емоції, які містяться в структурі її травматичного досвіду, адже саме усвідомлення емоцій допоможе організму людини відновити свої ресурси та сприятиме запуску процесів самовідновлення» [4, с.61].

Зовсім іншу позицію стосовно особливостей роботи з психологічною травмою у військовослужбовців висловив американський психолог Т. Вебер. Відмінно від своїх колег, які спрямовували свою роботу на відновлення потенціалу когнітивної та емоційної сфери життя людини, Т. Вебер, запропонував фахівцям, під час психотерапевтичного процесу акцентувати свою увагу на фізичній реабілітації військовослужбовців за допомогою технік тілесно орієнтованої психотерапії [2].

Науковець вважає, що «психологічна травма перш за все проявляється в тілі людини у вигляді специфічних больових крапок, тілесних тригерів, які значно знижують рухливий потенціал людини та не дають їй можливості повністю розслабитися» [2, с.119]. Відчуття постійної фізичної напруги своєю чергою, як зазначає Т. Вебер, призводить до того, що «організм людини замість того, щоб відновлювати ресурси, після травматичної події, вимушений витрачати свої ресурси на боротьбу з фізичним болем, що в свою чергу призводить до значного погіршення психоемоційного стану людини та посилює негативні прояви психологічної травми» [2, с.121]. Саме тому на думку науковця «перш ніж починати відновлювати когнітивну та емоційну сферу людини, яка пережила психологічну травму, слід навчити її розслаблятися, адже тільки в розслабленому стані людина здатна усвідомити та інтегрувати отриманий травматичний досвід в структуру своєї особистості» [2, с. 131].

Нову модель психотерапевтичного процесу для військовослужбовців, які пережили психологічну травму або травматичний досвід запропонував відомий український психолог Є. Карпенко. Науковець, вважає, що «основним завданням психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму, є ресоціалізація людини в мирному соціальному середовищі» [5, с.201]. Інакше кажучи, «психотерапія військовослужбовців, що мають у своєму анамнезі психологічну травму, має бути спрямована не на анігіляцію наслідків психологічної травми, яку отримала людина, а на надання їй інструментів за допомогою яких вона матиме змогу адаптуватися до мирного життя враховуючи наслідки свого травматичного досвіду» [5, с. 205].

Головним завданням психолога під час психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму або травматичний досвід як вважає Є. Карпенко є «стимулювання людини до вирішення нагальних побутових питань, які стосуються її життя» [5, с. 212]. Адже, як зазначає науковець «будь-які психологічні проблеми людини можуть бути вирішені, тільки тоді, коли її базові потреби в безпеці, їжі та воді задовольняється» [5, с. 220].

Таким чином, проаналізувавши закономірності психотерапевтичного

процесу військовослужбовців, які отримали психологічну травму ми дійшли висновку, що процес психотерапії даної соціальної категорії має декілька значних особливостей.

Перша особливість психотерапії саме з військовослужбовцями які пережили психологічну травму на наш погляд полягає в тому, що вона має бути зорієнтована на активну та гармонійну соціалізацію людини, яка має досвід активних бойових дій в мирне соціальне середовище в той час, як психотерапія з цивільною людиною, яка має прояви психологічної травми може не акцентувати свою увагу на соціальну адаптацію людини і може бути спрямована лише на стабілізацію її психоемоційного стану.

Другою особливістю психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму є те, що фахівець у своїй роботі використовує спеціальні техніки тілесно орієнтованої терапії за для того, щоб сприяти швидкому відновленню як психічного, так і фізичного здоров'я військовослужбовців, які пережили психологічну травму в той час, як при роботі зі звичайною людиною, яка отримала психологічну травму, фахівець рідко звертає увагу на стан фізичного здоров'я клієнта та акцентує свою увагу на його психоемоційному стані.

І остання третя особливість психотерапії військовослужбовців, які пережили психологічну травму полягає у тому, що вона має бути спрямована на відновлення повноцінної роботи вищих психічних функцій людини в той час, як психотерапія цивільної людини, яка пережила психологічну травму, може бути спрямована лише на поступове згадування самої травматичної події та не мати ефекту на загальний стан вищих психічних функцій.

Список використаних джерел :

1. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2022. 407 с.
2. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Київ: «Ліра», 2022. 336 с.
3. Герман Дж. Травма и исцеление. Москва: Ганга, 2015. 404 с.

4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: «Ейдос», 2015. 295 с.
5. Карпенко Є. В. Основи психотерапії. Київ: Еліт-Прінт, 2015. 450 с.

*Самара О.Є. кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»,
Самара Є.В., лікар-невролог, директор медичного центру «Samara-Med»,
м. Одеса*

ПРОБЛЕМА ПОШИРЕННЯ СИНТЕТИЧНИХ НАРКОТИКІВ В УКРАЇНІ

У статті відображено причини виникнення та розповсюдження синтетичних наркотиків в Україні під час російської військової агресії та бойових дій проти нашої країни. Україна, як і багато країн Європи, має спільне лихо – популяризацію синтетичних наркотиків серед осіб молодого віку, переважно чоловічої статі, що мешкають у містах, де є можливість вживання розширеного асортименту психоактивних речовин. Виробництво, обороти синтетичних наркотиків викликає занепокоєння у міжнародній системі контролю, а наслідки їх вживання викликає занепокоєння ментальним здоров'ям наркозалежних у фахівців наркологічного та психологічного профілю. Збільшилася кількість молодих людей, які доставляють до наркологічних/психіатричних центрів з клінічною картиною та діагнозом «Психоз внаслідок вживання синтетичних наркотичних речовин».

Найбільш доступними зараз знову виступають стимулятори амфетамінового ряду (САР) та синтетичні катинони (солі). Стимулятори амфетамінового ряду (САР) – група наркотиків переважно штучного походження, головними представниками якої є амфетамін, метамфетамін та речовини групи екстезі – МДМА, МДА, МДЕА. Ці речовини надають стимулюючу дію на центральну нервову систему та викликають підвищення рівня та активності важливих нейромедіаторів – дофаміну, норепінефрину та серотоніну. Широко використовувані форми - це кристалічна речовина (в основному метамфетамін), порошок, дрібні камінці, таблетки та капсули різної форми та різного кольору. Велике виробництво якісного продукту вимагає не уявних витрат і виробляються переважно у підпільних лабораторіях. Це пояснюється

насамперед простотою їх синтезування та доступністю різних прекурсорів. Найбільш поширеними побічними діями є: підвищення кров'яного тиску, почастищення серцебиття та дихання, підвищення температури тіла, непередбачувана поведінка; підвищена збудливість, безсоння, стурбованість, часто галюцинації. При передозуванні: конвульсії, судоми, аритмія та/або зупинка серця, внутрішньомозковий крововилив.

Синтетичні катинони є похідними bk-амфетаміну (β -кето- α -метил-фенілалкіламіну), який хімічно подібний до метамфетаміну «cristal meth» і 3,4-метилендіоксиметамфетаміну «extasy». Жодне з цих речовин нині не схвалено застосування у медицині. Синтетичні катинони зазвичай приймають двома способами: інтраназально та шляхом проковтування («бомбіжка»). Найбільш поширеними побічними діями синтетичних катинонів є кардіоваскулярні, психіатричні та неврологічні порушення.

Так звані «швидкісні» вже через короткий час після початку вживання синтетичних наркотиків скаржаться на депресію, думки про суїцид, болі в різних органах та мають великі незакриті кредитні історії.

Виробництво синтетичних наркотиків носить великий, налагоджений промисловий характер, що значно збільшує його популярність серед споживачів. Поширення і придбання синтетичних наркотичних речовин перебуває у легкій доступності переважно через Інтернет мережу, цього необхідно оплатити купівлю наркотичних засобів у вигляді банківських операцій та переказів, з допомогою електронних платіжних систем. Доставки зараз відбуваються переважно через кур'єрські компанії. Відстежити поставки складно, збувач наркотиків залишається анонімним, а замовник не підозрює, звідки саме йому буде надіслано посилку. Поява на ринку синтетичних наркотиків із постійно оновленими формулами випереджає заходи контролю з боку держави та створює ґрунт для створення широкого кола споживачів.

Україна зараз перебуває у макро кризі: війна, смерть та руйнування цілих міст, втрата майна, безробіття, інфляція, втрата бізнесу, стабільності та свободи, міграції. Короткий стрес має бути у житті, адже стрес виступає у ролі активатора

наявних ресурсів. При нетривалому стресі покращується діяльність мозку, підвищується коефіцієнт корисної дії, ми стаємо сильнішими та стійкішими. На превеликий жаль, багато українців зараз живуть в умовах хронічного стресу, що є абсолютно неприродними для фізіології людини. Під впливом хронічного стресу наша ЦНС стала вразливою, загострилися душевні травми, оголилося невміння захистити себе від хворобливих переживань, змінилася і наша поведінка. Багато сильних і зрілих людей відзначають у себе стан безсилля і безпорадності, багато хто не бачить майбутнього. І знаходять «заспокоєння», почавши вживати, щоб заглушити цілодобовий душевний біль. Саме з бажання «розслабитись» і починається залежність, результат якої зумовлений фатальністю.

На превеликий жаль, ми з кожним днем стикаємося з новими важкими зривами у залежних, при досить довгих ремісіях (особливо в ін'єкційних залежних). Окремо хочеться виділити й іншу гостру проблему, яка виникла через російську агресію, фактично з самого початку військових дій в Україні. Українці, які вживають ін'єкційні наркотики, зіштовхнулися з величезною проблемою доступу до програм зниження шкоди, спрямованих на врятування життя людей. Значна частина пацієнтів, які отримували замісну підтримуючу терапію метадоном і бупренорфіном або схожими препаратами опинилися в складних умовах. Доступність препаратів ЗПТ перестала бути фактично можливою на окупованих територіях, у разі еміграції залежних у сусідні країни, а також при репресивному підході до наркополітики у деяких країнах пострадянського простору. Недоступність послуг зі зниження шкоди та їх мале охоплення там, де вони є, ставлять під загрозу реалізацію заходів у відповідь на ВІЛ, не кажучи про те, яка кількість зривів відбувається, з нарощуванням дози та летальним кінцем, коли немає доступу до життєво важливих послуг охорони здоров'я.

Профілактика та лікування людей із залежними формами поведінки багато в чому зараз зазнають невдачі, залежні стали рідше звертатися за допомогою, процес лікування та реабілітації досить дорогий, а при залежності синтетичними наркотиками часто на первинному етапі необхідна психофармакологія під контролем лікаря психіатра. Зламана людина, перебуваючи на самоті, скоріше

наближається до кінця. Позбутися наркотичної залежності можна лише заручившись надійною підтримкою, навчившись розбиратися в собі та своєму житті.

Список використаних джерел:

1. Гофман, А.Г. Клиническая наркология / А.Г. Гофман. — 2-е изд. — Москва: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2017. 376 с.
2. Терминология и информация по наркотическим средствам. Третье издание. Организация Объединенных Наций, 2016. 84 с. Посилання: https://www.unodc.org/documents/scientific/Terminology_and_Information_on_Drugs_R_3rd_Edition.pdf
3. Psychiatry and Narcology: textbook | Н.М. Kozhyna, T.S. Mishchenko, N.O. Maruta. – Знання, 2021. 352 с

Сапригіна Н.В., доцент кафедри соціальної та прикладної психології

Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

ПСИХОЛОГІЧНА ТА ПСИХОЛІНГВІСТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

КОНСПЕКТИВНИХ ЗАПИСІВ МАЯКОВСЬКОГО

(до питання про версію вбивства поета)

Юридична психолінгвістика та юридична лінгвістика – відносно нові галузі знань, які активно розвиваються. Слова та вирази, які народжені несвідомим, не мають силу юридичних свідоцтв, але скеровують думку дослідника чи спостерігача до підказок щодо мотивів поведінки мовця, його емоцій, оцінок, ставлення до ситуації, яка може бути кримінальною.

Розглянемо фрагменти конспективних записів поета Володимира Маяковського, які, на нашу думку, розкривають зміст переживань про можливий трагічний фінал, а головне, натякають на особистості тих, хто переслідував поета. Цей зміст узгоджується з версією про вбивство Маяковського, яку обґрунтував журналіст Валентин Скорятин.

Нагадаю факти, які дають підстави припустити вбивство.

Слідчу справу «про самогубство Маяковського» Скорятин виявив у кремлівському архіві. Раніше справа була у Н. Єжова, а передана йому Яковом Аграновим. Слідство велося недбало. Агенти ОГПУ прибули на місце події раніше за міліцію і взяли роботу в свої руки. Речові докази привласнив Яків Агранов. «Передсмертна» записка, яку він читав, була написана олівцем (а поет віддавав перевагу авторучці) і датована на 2 дні раніше загибелі Маяковського. А вірш, включений у текст, було написано за чотири місяці до загибелі і спочатку не містив згадок про смерть. Замість маузера, виявленого на місці смерті поета, до справи був доданий браунінг. У справі був відсутній документ про розтин, поведений відомим своєю принциповістю медиком В. Талалаєвим.

У документах міститься багато нестиковок. Поет лежав головою до вікна – головою до дверей, руки розкинуті – рука на грудях. Вероніка Полонська, остання любов поета, з якою він розмовляв за декілька хвили до пострілу, вибігла на сходи або встигла дійти лише до входних дверей. Зникли важливі документи – 2 листки календаря із записами, які поет вирвав при Полонській і не виходив із ними з кімнати. У квартирі були сторонні. Один із них назвався книгоносієм і завадив розмові поета та Полонської. І ще одна невідома сусідам, але відома слідству жінка. У квартирі був діючий чорний хід.

На посмертній масці поета зламано носа і розбито вилицю. Це пояснюють тим, що вийшов наказ вилучити мозок, що й виконали санітари. Згідно з протоколом, куля увійшла в тіло зліва біля 3 ребра і намацувалася на спині біля 12 ребра, тобто напрямком пострілу був зверху вниз. Велика кількість силовиків, перестановки на місці події і рішення про кремацію викликають припущення, що замітали сліди.

Вигоду від смерті поета здобула Ліля Юріївна Брик, згідно чутки – громадянська дружина Маяковського. Їй були передані права спадщини квартири поета (хоч мала власну) і його архіву всупереч юридичних прав рідних поета – матері та сестер. Л.Ю. Брик написала листа Сталіну про важливу роль Маяковського для держави і отримала позитивну відповідь, суть якої зводилася

до того, що поет може бути канонізованим. Гонорари від величезних тиражів посмертних видань Маяковського переходили до Л.Ю. Брик.

За 2 роки до смерті Маяковський звернувся до сатири. У п'єсах «Клоп» і «Лазня» сатира торкнулася держслужбовців. Поет явно розчарувався в державі, яку раніше оспівував. Він поділився із друзями з літературного цеху своїми планами написати поему «Погано», тобто продовжувати критику суспільства. Це явно не влаштовувало можновладців. Під час одного із виступів над головою поета пролунав постріл із зали. У березні 1930 року поет організував виставку «20 років роботи», яку не відвідала жодна з керівних осіб. У березні мав вийти ювілейний журнал із портретом поета та привітанням. Проте з остаточного тиражу портрет і привітання вирізали. Портрет був відновлений з жалобною рамкою та з некрологом через два тижні після смерті поета.

Л.Ю. Брик були передані під розписку гроші, залишені поетом із запискою для його сестри. Л.Ю. Брик після загибелі поета ходила дивитись, як горить його тіло в крематорії. За відомостями А. Ваксберга, коли пішли розмови, що поет застрелився через хворобу, його тіло нібито було ексгумовано, і був отриманий доказ, що хвороби немає. Однак таке неможливе при кремації. Звідси ми припускаємо, що Л.Ю. Брик мала зв'язки, що давали можливість фальсифікувати документи.

За 2 місяці до смерті поета Л.Ю. Брик та її чоловік Осип Брик поїхали до Берліна для виконання доручень ОГПУ, агентами якого вони були (В. Скорятин виявив їхні облікові картки). Повернулися відразу після смерті поета. А незадовго до його смерті Л.Ю. Брик говорила Вероніці Полонській, що Маяковський їй набрид і добре, щоб його прибрали.

Розглянемо психологічну складову поведінки Маяковського напередодні загибелі. Свідчення Л.Ю. Брик, що поет постійно хотів накласти на себе руки, не відповідало свідченням знайомих і текстам його віршів і записів.

Зрозуміло, нехтування з боку уряду поета не радувало. Але в планах поета було створення літературного часопису, про що він захоплено говорив із друзями.

Валентин Катаєв розповів про останні два дні поета і про вечірку з Маяковським удома в Катаєва. Поет був чимось стривоженим і не хотів залишатися один. Маяковський назначив зустріч імпресаріо П. Лавуту та сестрі на час за годину після рокового пострілу. В. В. Полонська не відмовила поетові, а погодилася вийти за нього заміж. Через те спростовується офіційна версія самогубства з особистих мотивів.

Тема смерті та самогубства в поезії Маяковського відображена в таких рядках: Все чаще думаю, не поставит ли лучше точку пули в своем конце (1919 рік). Але пізніше: *Кто, я застрелился? Такое загнут!* Ненавижу всяческую мертвечину, обожаю всяческую жизнь. Мне бы жить и жить, сквозь годы мчась, но в конце хочу – других желаний нету – встретить я хочу свой смертный час так, как встретил смерть товарищ Нетте (тобто його було вбито). Вірш «На смерть Єсеніна» засуджував самогубство (чи здогадався Маяковський, що Єсеніна було вбито?).

Мотиви передбачуваного замовника (замовників): прибрати поета якнайшвидше, поки він не посварився з державою, щоб можна було встигнути оголосити його оспівувачем соціалізму та отримати доступ до його літературної спадщини та гонорарів.

Знайомі поета сумнівалися у справжності передсмертної записки тому, що у листі були суперечності: хто має стати спадкоємцем – В.В. Полонська чи Л.Ю. Брік? Від смерті поета В. В. Полонська не отримала вигоди, навпаки стала невідомою, забутою.

Ми звертаємо увагу на один запис поета за півтора року до смерті, зроблений при підготовці до виступу. У ньому Маяковський цитує рядки Ніколая Гумільова. Гумільова знищив Агранов. Я. С. Агранов, заступник начальника секретного відділу ОГПУ, входив до будинку Бриків на правах приятеля, і, можливо, старшого начальника. За словами Зоценка, Агранов подарував Маяковському пістолет.

Психолінгвістична інтерпретація записів Маяковського з цитатами Гумільова така. Рядки Гумільова були трохи змінені. З'явився еполет – знак

приналежності до владних структур. Залишилося фамільярне звернення *по плечу мене з лаской ударя*, і змінилися ролі. Пістолет подарував співрозмовник, а не промовець. Виникає асоціація. Ніколай Гумільов (або його герой) дарує пістолет абісінському шейху. Агранов дарує пістолет Маяковському. Агранов знищив поета Ніколая Гумільова, сфальшувавши справу про заколот, за якою було розстріляно 60 людей, зокрема Ніколая Гумільова. Маяковський реально відчував загрозу від Агранова. У поета виникла думка: наступним буду я.

Висновок. Психолінгвістична інтерпретація записів Маяковського з цитатами Ніколая Гумільова показує, що Маяковський не прагнув самогубства, а навпаки, побоювався насильницької загибелі, здогадуючись про переслідування.

Список використаних джерел:

1. Ваксберг, А. И. (1998) *Лиля Брик – жизнь и судьба*. Москва, Олимп, Русич.
2. Діомідова, О. Ю. (2014). Проблеми дослідження форм і засобів комунікації в юридичній лінгвістиці. *Мова*, 22, 37-40.
3. Катаев, В. П. (1969) *Святой колодец ; Трава забвенья*. Москва, Сов. Писатель.
4. Скорятин, В. И. (1998). *Тайна гибели Владимира Маяковского*. Москва, Звонница-МГ.

Сірий Є.В., д-р соціол.наук, проф., Державний інститут сімейної та молодіжної політики

Сіра О.В., канд. філос.наук, Державний інститут сімейної та молодіжної політики.

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ЯК СОЦІАЛЬНОЇ КАТАСТРОФИ

Наукова проблема. Кожне те чи інше явище, що піднімає та підвищує,

зокрема феноменологічні та екзистенціальні параметри вивчення соціума, потребує відповідної його наукової репрезентації з подальшою її ретрансляцією до основних функцій, зокрема соціологічної та психологічної наук. На жаль загарбницька війна з масовим геноцидом сьогодні у центрі Європи, яка не вкладалася та й далі не вкладається у межі свідомості людства кинула виклик і гносеологічному базису соціогуманітарної науки.

Хоча й існує чимало витоків формування наукового дослідження війни, однак ретроспекція розвитку цього напрямку (починаючи з давніх часів, Нового часу, так і сучасності) показує, що більшість досліджень цієї сфери стосувалися і стосуються промілітариських кейсів: трактати війни, її філософія, теорії, концепції, безпека, еволюція, агресія, хроніка та ін. Цей напрямок досить мало висвітлював соціальні трагічні сторони явища війни.

Реалізація соціогуманітарного підходу до вивчення війни як суспільного явища та теоретичний аналіз характеру та наслідків впливу військової стихії на різні сфери суспільного життя з кінця XIX ст. до жовтневого перевороту здійснювалася переважно російської соціогуманітарною наукою (В.Бехтерев, Б.Гуревич, С.Булгаков, П.Сорокін, В.Соловйов та ін.). Фокус філософських роздумів та соціальних досліджень, беручи до уваги саме цю предметність, акцентувався у напрямку тем, проблем соціального контексту, таких як: соціальна та культурна травма, стратифікаційні зміни, адаптивність, мораль та ін. Відповідно, з причини цього, з першої пол. XX ст. «суб'єктність» наукового осмислення трагедії війни перекочувалася до *соціології катастроф* – також досить мало розробленої соціогуманітарної галузі. Тому, частково і стоїть питання про можливості розвитку дослідження катастрофи війни у міждисциплінарному соціогуманітарному напрямку: філософія, соціологія, психологія, політична наука тощо.

Насьогодні необхідність соціологічного аналізу війни та осмисленні її наслідків в Україні почали з'являтися за часів військової анексії Криму та Донбасу: І.Кононов, А. Яковенко, С.Хобта, М.Требін, Н.Міхно та ін. З'явилися різні дослідження як учасників бойових дій що ґрунтуються на аналізі різних методик опитування (як захисників, так і окупантів) війни на Донбасі, так і постраждалого

населення на підконтрольній та окупованій територіях України. Зараз особливу важливість набуває цей предмет для дослідника-гуманітариста а не –мілітариста, з причини наявної сьогоденної соціальної катастрофи.

Війна є руйнівним випадком соціальних змін, в яких зокрема у поведінкових аспектах дій людей в умовах лиха включаються такі види поведінки, як: панічна, евакуаційна, комунікаційна, рятувальна; прояви прагматичного ставлення з свідомим придушенням занепокоєння; оптимізм як віра в те, що все якось владається; цинічний песимізм, а також соціальні зміни при катастрофах, забезпечення різних видів допомоги, стресові ситуації, життєві очікування та ін. Тому, цілком логічно, що наукова увага тут зконцентрована на «картинах вражень», роздумів про минуле, сьогодення і завтра, установки та стемління, намагання та оцінка можливостей через призму трагічності буття та виходу з нього. Окремою канвою у цій предметності дослідження є і можливості системно-соціального відродження соціуму, можливості реалізації життєвих планів та стратегій, експекційні можливості (переживання майбутніх перспектив), а також рівень їхньої психологічної та культурної травм. Особлива увага тут прикута до переживання суспільством цих травм, вивчення зв'язку нереалізованих очікувань із соціальними почуттями, аналіз їх зв'язку з екстремальними настроями, коли всі очікування руйнуються, і в кращому разі набувають трилогічної системи соціально-часового сприйняття життя: «ДО», «ЗАРАЗ», і «ЩО ПІСЛЯ?», в гіршому – чи можливе це взагалі у звичному розумінні. Частково ця проблематика формує коло науково-практичних інтересів (війна як катастрофа) і Державного інституту сімейної та молодіжної політики.

Результати. Війни набувають сенсу і статусу війни лише разом з дискурсивними формами її висвітлення. Тут далі стоїть питання про методологічний каркас дослідження такого роду предметної області. І з очевидністю йдеться про різні якісні та комбіновані методики, що характеризуються не завжди з застосуванням впливового діалогу-інтерв'ю з багатьох питань, а з використанням методики «історія життя» або «історія окремого випадку» як різновиду біографічного методу. Це основне джерело детальних і

мотивованих описів «історії» окремої особистості (мемуари, записки, щоденники або матеріали інтерв'ю і бесід) [див.1: 2]. Доволі оригінальним і тонким в якості засобу отримання інформації є використання і життєпису, що включає в себе всі події «від першого крику до останнього подиху», де, зазвичай основна увага приділяється конкретним аспектам пережитого трагізму у зв'язці з життєвими атитюдами, намаганнями та іншого, а також наративу, як емоційно насиченому опису, який властивий власникові травми, який додає афективної реакції і вторинному суб'єкту сприйняття – досліднику [див.3]. Репрезентація травми залежить від конструювання опису, історії пережитого. Таке розповідання історії водночас є складним і багатозначним процесом. Щоб переконати ширшу аудиторію в тому, що і вона теж була травмована будь-яким досвідом або подією, носіями (респондентами та дослідником) інформації необхідно виконати успішну роботу зі змістом.

Результатом застосування подібної методики є реконструкція історії життя індивіда чи соціальної верстви, як цілісної послідовності та безперервного розгортання реальних подій, серед яких виокремлюються певні структурні елементи або поворотні пункти, що поділяють життя на «до» та «після». У дослідженнях такого роду є можливість комбінувати аналіз життєвого шляху як структурно організованої цілісності та феноменологічної перспективи у вивченні життєвих планів та стратегій, механізми життєвого та соціального конструювання, особливо у критичний період (що пов'язано з війною). Таким чином, ми вбачаємо опертя на стратегію мікс-методів, де якісні дані відкривають герменевтичну можливість у дослідженні переосмислення цінностей, нормативних паттернів та життєвих стратегій, способи їхньої легітимації та специфічні форми застосування індивідами.

Висновки. Велика сфокусованість на унікальних аспектах пережитої історії людини (групи) на суб'єктивному, особистісному підході до опису людського життя, пережитої соціальної та культурної травм, можливостей реалізації життєвих планів, дозволяє, на нашу думку, тонше дослідити механізм та канали соціальної мобільності, а також поповнити потенціал прикладних сфер соціологічної та

психологічної наук завдяки феноменологічному та екзистенціалізму нізнанню.

Список використаних джерел:

1. Сірий Є.В. Соціологія: загальна теорія та методологія, історія розвитку, спеціальні та галузеві теорії: Навч.посіб. – Вид.3-тє /Є.В. Сірий/. К.:Атіка, 2009. – 492 с.
2. Подшивалкіна В.І. Біографічний метод в системі психологічних методів. Методичні рекомендації до дисципліни циклу професійної підготовки. Одеса : ОНУ, 2021. – 30 с.
3. Айерман Р. Культурная травма и коллективная память. Новое литературное обозрение. 2016. № 5. С. 42–54.

Сизоненко М. С., студент 4 курсу кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Кременчуцька М. К.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Тема дуже актуальна для психологічної практики. Сама професійна діяльність психологів передбачає емоційну насиченість, психофізичну напругу та високий відсоток факторів, що викликають стрес. Стресові ситуації, що виникають на роботі – це звичайне та часто виникаюче явище. Накопичення стресових факторів веде до професійного вигорання, ведучим чинником якого є емоційна складова вигорання.

Емоційне вигорання - набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. «Вигорання» частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витрачати енергетичні ресурси. У той самий час можуть відбуватись його дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно б'є по виконанні професійної діяльності, таким чином, вивчення цих станів є актуальною проблемою.

Аналіз теоретичних джерел дослідження з проблеми стресу, ступеня

деформації особистості та емоційного вигорання дозволив розглянути особливості професійного вигорання у професії психолога та його взаємозв'язок із синдромом емоційного вигорання.

Професійна діяльність дорослої людини займає більшу частину її часу, від неї залежить якість життя та рівень самореалізації. У нашій культурі прийнято, якщо не сказати навіть почесно, багато і старанно працювати. Професійне вигорання - це особливий психічний стан емоційного виснаження, який характеризується втратою цікавості та інтересу до професійної діяльності. Коли людина з активного професійного стану потрапляє в пасивний, і це стає помітним.

Одним з реальних і ймовірних атрибутів професійної діяльності може бути професійна деформація та вигорання [2].

Емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі дії. Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості.

Вирізняють різні чинники, які грають істотну роль в емоційному вигоранні. Можна виділити три типи факторів у виникненні синдрому емоційного вигорання [1]:

А. Соціальний фактор - невизнання справжніх заслуг фахівця; обмеження його права на свободу вибору (стилю життя, напрями наукового дослідження тощо); невідповідність морально-етичних вимог до професії реальній ситуації на робочому місці.

Б. Особистісний фактор – риси особистості професіонала

В. Чинник середовища (місця роботи). Велике значення має взаємовідносини з колегами в колективі і те, створюється чи ні ситуація “руху пліч-о-пліч”, активного спільного вирішення професійних завдань у рамках гуманістичного ціннісного підходу.

Проблема професійного вигорання фахівців психологічного профілю є однією з найбільш актуальних проблем психологічної науки і практики.

Практика психолога входить до списку так званих «допомагаючих професій». Це діяльність, пов'язана з великою кількістю соціальних контактів та емоційною «включеністю» людини в результат праці [3].

З одного боку, така участь та емоційна причетність – це невід'ємна частина роботи та показник високого рівня професіоналізму. З іншого – шлях до емоційного вигорання.

Вигорання виникає як захисна реакція на стресові впливи, робить негативний вплив на психофізичний здоров'я і ефективність діяльності психологів і проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних обов'язків [4].

На жаль, у країнах, де немає державного регламенту щодо регулювання психологічного консультування, таких психологів багато і вони дуже швидко вигорають.

Список використаних джерел:

1. Бещук-Венгурська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник / Бещук-Венгурська Н.В. – Вінниця : ММК, 2015. – 39 с.

2. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2 (1). С. 444-452

3. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія / М.С. Міщенко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 236 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/5845>

4. Пастух Л. В. Розвиток психологічної компетентності керівників навчальних закладів освіти з попередження синдрому «Професійного вигорання» педагогів у післядипломній освіті. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39. С.231-243.

Суходоля Ю.О., здобувач ступеня доктора філософії при кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Потапчук Є.М.

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ

*«У країні, яка недовірливо ставиться до незалежного розуму, майже
неможливо стати освіченою людиною»*

Джеймс Болдуїн

Соціальний інтелект (СІ) – це сукупність соціальних здібностей особистості, що визначають адекватність розуміння нею процесу спілкування, поведінки та відносин людей.

Хоча більшість дослідників не формують чітких його визначень, а схильні обмежуватися перерахуванням характеристик соціального інтелекту у межах конкретних наукових напрямів чи власних висновків, існує три основні підходи до розуміння сутності СІ:

- 1) це один із видів інтелекту;
- 2) це знання, вміння та навички, що набуті особистістю у процесі соціалізації;
- 3) це особистісна риса, що призводить до успіху у міжособистісній взаємодії [1].

СІ поєднує та регулює пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням соціальних об'єктів (людини як партнера по спілкуванню, або ж групи людей). Процесами, що його утворюють є соціальна сенситивність, соціальна перцепція, соціальна пам'ять та соціальне мислення. СІ забезпечує розуміння вчинків та дій людей, розуміння як невербальних реакцій людини, так і її мовної продукції. Крім того, він є когнітивною складовою комунікативних здібностей особистості та професійно важливою рисою у багатьох професіях.

У реаліях сьогодення СІ проявляється, розуміється та типологізується

через використання його змісту та структури для соціальної адаптації особистості. СІ є своєрідною адаптацією особистості до навколишньої дійсності, що забезпечує рівновагу між, зокрема, впливом особистості на середовище та впливом середовища на неї, загалом [2]. СІ, як одна з найбільш вдалих психологічних адаптацій, слугує оптимальним знаряддям процесу взаємодії людини з соціумом у контексті досягнення та встановлення стійких та тривалих відносин.

Розглядаючи сутність та зміст СІ особистості, позначимо, що зважаючи на те, що у тривимірній моделі інтелекту Дж. Гілфорда виділяється щонайменше 120 його елементів [3], відмінність його від загального інтелекту значною мірою визначається багатьма параметрами:

- 1) освітою;
- 2) вихованням;
- 3) загальним досвідом;
- 4) культурними особливостями розвитку;
- 5) соціально-економічним підґрунтям;
- 6) психічним та фізичним здоров'ям;
- 7) спрямованістю тощо.

Підсумовуючи обговорення СІ, ми можемо узагальнити це поняття як інтегральну інтелектуальну здатність особистості, що визначає успішність її спілкування та соціальної адаптації у відкритих соціальних системах, адже уявлення про «відкриті» системи та середовища є достатньо конструктивними щодо продукування нових знань.

Під «відкритими» системами та середовищами ми розуміємо такі соціальні феномени як особистість, соціальна група, спільність, соціальне середовище, організація, суспільство, інтелект, розум, знання, ноосфера і, насамперед, соціальний інтелект. СІ розглядається нами як ставлення особистості до знань, як нелінійне диспозиційне утворення та як певна соціально-інтелектуальна практика.

У будь-якій освітній системі одним з головних завдань є завдання

озброєння учнів саме знаннями, тобто, загалом, – підвищення їх інтелектуального рівня розвитку. СІ при цьому може бути представлений як низка профілів різних знань, кожен з яких має свою енергоємність, свій рівень активації у певному смисловому просторі та свій фазовий стан. Для визначення стану соціального інтелекту важливо зафіксувати ставлення учнів до кожного з вибраних профілів знання у 6-ти визначених смислових просторах: потреби, інтереси, стимули, мотивація, ймовірність змін та суб'єктність [4].

Таке розуміння соціального інтелекту дає нам змогу розглядати його не тільки як сукупність соціальних здібностей особистості, але й як показник результативності функціонування освітніх систем, так як саме його стан засвідчує, наскільки нам вдалося не тільки передати учням певні знання, але й сформувані ставлення до них, актуалізувати потребу в них та їх використанні.

Перспективою подальших досліджень є розробка інструментарію щодо емпіричного дослідження соціального інтелекту молодших школярів.

Список використаних джерел:

1. Brown L. T. Continuing the search for social intelligence. *Personality and Individual Differences* [Text] / L. T. Brown, R. G. Anthony. – 1990. – 470 p.
2. Івашкевич, Е. З. Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових / Е. З. Івашкевич // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 60-65. Режим доступу: <https://cutt.ly/OYfIfpA> (дата звернення 29.05.2022).
3. Guilford, J. P. *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill, 1967. 538.
4. Cao, L., (2009). *Actionable Knowledge Discovery* / *Encyclopedia of Information Science and Technology*, Second Edition. 5266 p. (pp. 8-13).

Татьянчиков А.О., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

КІБЕРСОЦІЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗМІШАНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Стрімкий розвиток комп'ютерних та інтернет-технологій поклали початок принципово новому світу – віртуальному простору (кіберпростору), який існує «всередині» комп'ютерних мереж. Для сучасних людей, особливо представників молодого покоління, цей світ став природним середовищем існування та розвитку, під впливом якого формується їх особистість. Соціалізація особистості, як основний процес інтеграції індивіда в соціальну систему, адаптації до неї та особистісної індивідуалізації стає залежним від досвіду, якого особистість набуває під час взаємодії з кіберпростором.

З кіберпростором сьогодні так чи інакше пов'язані такі сфери життя як навчання, дозвілля, професійна діяльність, міжособистісне спілкування. Сама межа між віртуальним та реальним середовищем стає дедалі відносною. Життєдіяльність сучасної людини протікає паралельно в обох просторах, які постійно перетинаються. Тому стає практично неможливо говорити про особистість окремо в реальному або окремо у віртуальному просторі. Найбільшої актуальності набуває дослідження особистості в змішаній реальності – на перетині реального та віртуального світів.

У сучасному світі соціалізація людини проходить в умовах глобальної та всепоглинаючої цифровізації. Така трансформація процесу соціалізації визначається сучасною наукою як кіберсоціалізація особистості. Даний термін доречно застосовувати до так званого цифрового покоління, яке має свої певні відмінні характеристики.

До цифрового покоління належать люди, які більшу частину свого життя взаємодіють з цифровими інформаційно-комунікаційними технологіями, які звикли отримувати інформацію через цифрові канали. Цифровому поколінню протиставляється аналогове покоління – люди, які народились до цифрової революції. Найбільш молоді представники аналогового покоління названі

«цифровими іммігрантами», а найстарші представники цифрового покоління – «цифровими аборигенами». Умовним початком цифрової революції та зміни поколінь вважається перша половина 80-х років XX століття.

Якщо взяти за основу класифікацію поколінь Хоува-Штрауса (1991), то до цифрового покоління належать покоління «Y» або міленіалів (1983 – 2000 рр.н.), «Z» або зумерів (2001 – 2010 рр.н.) та покоління «Альфа» (2011-... рр.н.). На сьогодні саме цифрове покоління стає найбільш впливовим та домінуючим в суспільстві. В Україні до цифрового покоління сьогодні відноситься 47,3% населення (на основі даних Держстату станом на 2021 рік).

Найстарші представники покоління зумерів народились в часи початку стрімкого поширення в нашій країні персональних комп'ютерів та Інтернету серед домашніх користувачів. Проте більшість з них познайомились з цифровим світом в молодшому шкільному або підлітковому віці одночасно зі зростанням популярності комп'ютерних ігор (в тому числі мережевих) та перших соціальних мереж (перша російськомовна соціальна мережа з'явилась у 2006 році). Та все ж таки до цього моменту в них була можливість сформувати свої цінності та особистісні межі без тісної взаємодії з кіберпростором.

Дітям «альфа» Інтернет та смартфон доступні практично від самого народження та є продовженням їх власної реальності, в них набагато сильніше ніж у зумерів розмиті межі онлайн та офлайн, а публікація особистого контенту в соціальних мережах є нормою.

Хоча процес соціалізації й відбувається на протязі всього життя особистості, проходячи низку важливих стадій, та все ж таки найбільшої актуальності проблема кіберсоціалізації на сьогодні набуває серед представників цих двох поколінь.

У сучасній науці існує два основних підходи до визначення феномену кіберсоціалізації особистості.

Згідно першого підходу кіберсоціалізація розглядається як сукупність феноменів, пов'язаних з залученням людини до культури електронної комунікації, а також засвоєнням норм, цінностей та правил, що визначають специфіку

спілкування та взаємодії в кіберпросторі [4; 5]. Тобто кіберсоціалізація зводиться до процесу входження людини до кіберспільноти, прийняття норм, цінностей та правил поведінки в ній. У даному випадку, вектори кіберсоціалізації та традиційної класичної соціалізації можуть розходитися – людина може бути успішно соціалізована в реальному світі та несоціалізована у віртуальному або навпаки.

Другий підхід, започаткований В.А. Плешаковим, визначає кіберсоціалізацію як процес якісних змін структури самосвідомості особистості та мотиваційно-потребової сфери під впливом інформаційно-комунікаційних технологій [3]. Таке визначення дає можливість розуміти кіберсоціалізацію як процес соціалізації представників цифрового покоління в умовах змішаної реальності.

Близьке визначення цьому процесу надає Г.У. Солдатова, яка використовує термін «цифрова соціалізація». Згідно її точки зору цифрова соціалізація – опосередкований всіма доступними інформаційно-комунікаційними технологіями процес оволодіння та присвоєння людиною соціального досвіду, який набувається в онлайн контекстах, відтворення цього досвіду в змішаній офлайн\онлайн реальності та формує її цифрову особистість як частину реальної особистості. Цифрова особистість як частина реальної особистості [1].

Соціалізація особистості, як основний процес інтеграції індивіда в соціальну систему, адаптації до неї та особистісної індивідуалізації стає залежним від досвіду, якого особистість набуває під час взаємодії з кіберпростором. Кіберпростір повноцінно та різнобічно активізує всі відомі науці механізми соціалізації: адаптацію, ідентифікацію, диференціацію, акультурацію, комунікацію тощо.

Кіберсоціалізацію можна розглядати як у позитивному так і в негативному контексті. Під позитивною кіберсоціалізацією розуміється сукупність процесів безпечного освоєння користувачем кіберпростору, повноцінного використання його переваг та перенесення корисного досвіду, отриманого у віртуальному середовищі на розв'язування важливих задач у реальній дійсності [2].

Цифрові технології надають молоді необмежені можливості для навчання, створення та розповсюдження власного контенту, реалізації творчих проєктів, дозволяють стати рівноправними суб'єктами в комунікації між поколіннями, активними творцями інформаційного простору, виражати власну думку та заявляти про свої інтереси. Інтернет відкриває доступ до надзвичайно корисного контенту: онлайн-бібліотеки, фільмотеки, віртуальні вистави, музеї, галереї концертні зали, тематичні парки тощо.

Завдяки позитивній кіберсоціалізації повноцінно реалізується традиційна соціалізація. Молоді люди успішно здійснюють комунікацію, швидше та ефективніше засвоюють культуру, цінності, норми та правила поведінки, прийняті в певному суспільстві, стають його повноцінними членами.

У той же час, негативна кіберсоціалізація характеризується високим рівнем занурення людини у віртуальні комунікації разом з низькою здатністю до саморегуляції при використуванні інтернет-ресурсів, наявністю девіантних патернів при спілкуванні в інтернет-середовищі та високою вразливістю до агресивного віртуального світу. Інтернет містить величезний об'єм некорисної, низькоякісної інформації маніпулятивного та деструктивного характеру, що може негативно вплинути на формування особистості, сприяти формуванню хибних цінностей, залучанню її до девіантної поведінки.

Спілкуючись в онлайн середовищі, молоді люди починають засвоювати норми, які прийняті в цифровій спільноті з її часто розмитими правилами та межами, які не мають міцної соціокультурної бази та традицій.

Як відомо, основними первинними інститутами традиційної соціалізації є сім'я, заклади освіти, колективи друзів однолітків, професійні колективи тощо. У процесі кіберсоціалізації може порушуватись традиційна послідовність інститутів соціалізації, замінюватись значущі агенти соціалізації.

Як зазначає Г.У. Солдатова, в процесі кіберсоціалізації за зону найближчого розвитку конкурують не тільки значущі дорослі, а й онлайн-середовище. Внаслідок чого значно знижується можливість конструювання дитинства дорослими [1].

Отже, кіберсоціалізація сьогодні стає особливим видом традиційної соціалізації та передбачає набуття соціального досвіду представниками найбільш молодого покоління в умовах життя у змішаній реальності та взаємодії з нею. Кіберсоціалізація може проходити стихійно, а може бути контрольованою. Тому основним завданням сучасних наукових досліджень в даній області є, перш за все, виділення методів супроводження цього процесу, пошук ефективних інструментів його безпечного протікання.

Список використаних джерел:

1. Солдатов Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире. *Социальная психология и общество*. 2018. Т. 9. № 3. С. 71 – 80.
2. Мальцева О.І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 2 (333), Ч. II, 2020. С. 190 – 199.
3. Плешаков В. А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до Homo Cyberus'а. Москва: Прометей, 2012. 121 с.
4. Chitosca M.I. The Internet as a socializing agent of the “M Generation”. *Journal of Social Informatics*. 2006. Vol. 5 (June). P. 3—21.
5. Delaney T., Madigan T. Friendship and Happiness: And the Connection Between the Two. Jefferson, North Carolina, USA: McFarland & Company, Inc., Publishers, 2017. 296 p.

Ташматов В.А., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Національного університету «Одеська юридична академія»

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УКРАЇНІ

Діяльність Національної поліції України безпосередньо направлена на забезпечення публічної безпеки і порядку, охорону прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави, протидії злочинності, надання в межах,

визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги. [1].

Дослідження вітчизняних науковців і статистичні дані за останні роки свідчать про існування проблем в системі менеджменту персоналу Національної поліції України. Так, щороку звільняється декілька сотень поліцейських через хвороби; значну кількість звільнено за негативними мотивами. Щорічна кількість звільнених поліцейських суттєво перевищує кількість прийнятих на службу працівників, значним лишається некомплект поліцейських у підрозділах. Дослідження свідчать про недостатній рівень психологічної готовності поліцейських до якісної професійної діяльності, наявність конфліктів в підрозділах, невдоволеність поліцейських службовою діяльністю і стилем керівництва, прояви професійної деформації. Це ж стосується рівня професійних знань, умінь та навичок, сформованості професійно важливих якостей працівників поліції. Близько третини поліцейських мають несприятливу структуру мотивації, негативні особистісні характеристики (тривожність, ригідність, агресивність). Значна частка обстежених працівників поліції відчують труднощі в управлінні власними емоціями (48%), розумінні емоційного стану інших людей (40%), здатності впливати на поведінку громадян (38%). Майже третина обстежених відзначають часте виникнення негативних психічних станів (агресії, тривоги, страху, підозрілості, ненависті тощо) у процесі професійної діяльності (28%), четверта частина потребують психологічної допомоги у процесі діяльності. Також значними є потреба у професійно-правовій (40%), психологічній підготовці (45%) [5].

Психологічна підготовка поліцейського – тривалий процес, який починається на етапі відбору персоналу, первинної професійної підготовки і продовжується у ході всієї професійної діяльності. Програми психологічної підготовки поліцейських, зазвичай, розробляються науковцями, безпосередню психологічну підготовку здійснюють практичні психологи підрозділів поліції та керівники у ході психологічного супроводу навчання та професійної діяльності

поліцейських [5; 6; 7; 8].

Кінцевим результатом психологічної підготовки є психологічна готовність поліцейського до діяльності, яка являє собою стійкий довготривалий стан особистості, який характеризується мобілізацією усіх психофізіологічних ресурсів організму, наявністю комплексу мотивів, знань, умінь, навичок та індивідуальних якостей, які забезпечують ефективність виконання певної діяльності. Психологічна готовність є передумовою будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності.

З метою ефективної діяльності Національної поліції у 2019 році було розроблено Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських.

Цей порядок визначив основні напрями системи психологічного забезпечення:

1) психологічне вивчення об'єктів системи психологічного забезпечення – процес визначення в особи провідних індивідуально-психологічних особливостей, якостей і рис характеру, мотивації її поведінки, психофізіологічних, емоційних реакцій та станів, закономірностей перебігу психічних процесів, рівня розвитку інтелекту, пізнавальної сфери, особливостей мислення, пам'яті, уваги, емоційно-вольової сфери, способу прийняття самостійних рішень, наявності лідерських тенденцій, загального розвитку комунікативних якостей, схильності до управлінської діяльності, прогнозування стресостійкості, успішності у певних умовах професійної діяльності, психологічної готовності до несення служби в екстремальних ситуаціях.

2) психологічна підготовка об'єктів системи психологічного забезпечення – процес формування у працівників поліції, поліцейських ЗВО, курсантів (слухачів) професійно-психологічної надійності, стійкості, готовності до різноманітних умов службової діяльності, навичок конструктивної комунікації з населенням.

3) психопрофілактична робота щодо об'єктів системи психологічного забезпечення – комплекс організаційних, психологічних, просвітницьких,

психопрофілактичних заходів, що проводяться з метою підтримки оптимальної працездатності працівників поліції, курсантів (слухачів), поліцейських ЗВО, зведення до мінімуму впливу на них несприятливих чинників службової діяльності, збереження їх психологічного та фізичного здоров'я.

4) підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах – процес формування оптимальних соціально-психологічних умов для підтримки високої працездатності та ефективної діяльності колективів.

5) психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, у тому числі в ході проведення ними оперативних заходів та слідчих дій, – комплекс організаційних, просвітницьких, психологічних заходів, спрямованих на підвищення ефективності діяльності працівників поліції із забезпечення публічної безпеки та порядку, протидії злочинності.

6) психологічне супроводження освітнього процесу у ЗВО – комплекс заходів, спрямованих на забезпечення адаптації курсантів (слухачів) до умов навчальної і подальшої службової діяльності, сприяння їх особистісному зростанню та професійному становленню [4].

Список використаних джерел:

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2015. – № 40–41 (9 жовтня). – Стор. 1970. – Ст. 379.

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 28.10.2015 № 877 «Про затвердження Положення про Національну поліцію» <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248607704>.

3. Наказ МВС України від 26.01.16 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

4. Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#top>.

5. О. В. Тімченко, В.В. Барко Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу Національної поліції України. Вісник Національного університету оборони України – 3 (56) /2020 – 112 с.

6. Криволапчук В.О. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / В.О. Криволапчук, М.С. Кримська, С.М. Решко та ін. – К.: Нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 209 с.

7. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях: практичний посібник / В.П. Остапович, В.Г. Бабенко, Л.А. Кирієнко // за ред. В.О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.

8. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ : навч.-метод. посіб. / В.О. Криволапчук, С.В. Кушнар'ов, В.Р. Слівінський – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 2014. – 68 с.

*Терещук Н.В., кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму
та готельно-ресторанної справи Уманського національного
університету садівництва*

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ ЧЕРЕЗ ГОТЕЛЬНУ АНІМАЦІЮ

Готельна анімація – поняття вузьке, оскільки передбачає організацію дозвілля тільки в місцях розміщення туристів: туркомплексах, готелях, турбазах. Іншими словами, готельна анімація – це діяльність з організації дозвілля, пропонована готелями, туркомплексами.

Мета готельної анімації полягає в реалізації нової філософії готельного обслуговування – підвищення якості надання послуг і рівня задоволеності туриста відпочинком.

Готельна анімація є одним з ефективних засобів залучення гостей в готель, що значною мірою впливає на репутацію та позитивну оцінку його роботи. Це своєрідні додаткові послуги клієнту, мета яких збудити в них позитивні емоції,

відчутти задоволення від відпочинку і бажання приїхати в цей готель ще раз. Кінцевою метою туранімації є задоволеність туриста відпочинком – його гарний настрій, позитивні враження, відновлення моральних і фізичних сил.

Готельна анімація вносить вагомий вклад у виконання всіх умов позитивного перетворення потреб туриста (гостя) на його задоволеність. Актуальність дослідження цього аспекту підтверджується оцінкою експертів – працівників готелів та турфірм: 82 % туристів висувують високі вимоги до рівня проведення анімаційних програм, 68 % вважають анімацію видовищним видом мистецтва, 73 % споживачів туристських послуг очікують на культурнопізнавальні анімаційні програми у туристському дозвіллі. [1]

Готельна анімація має свої особливості: задумується, організовується і проводиться готелем, туркомплексом відповідно до клієнтського інтересу, який вивчається на основі анкетних опитувань і особистого контакту персоналу готелю з гостями, а також відповідно до наявного досвіду обслуговування гостей у власному та інших готелях. При цьому враховують національність, вік, стать та інші особливості категорій та груп туристів, а в ідеальному випадку – і індивідуальні особливості кожного туриста.

Готельна анімація створює відповідну гостинну, комфортну, дружню атмосферу у готелі, задовільняє потреби туристів у фізичному і духовному розвитку, емоційному збагаченні через приємні переживання, має комплексний характер завдяки спеціальним програмам, які охоплюють усі види і форми аімації, дає можливість для хорошого спілкування, приємних особистих і спільних переживань і для розваг.

Вона мобільна, невимушена, інтимна, дієва, має постійний характер, щоденний контакт з туристом, дозволяє рвахувати його побажання. На постійних клієнтів готеля у комп'ютерній базі даних служби прийому і розміщення заводять постійно поновлюване досьє.

Окрім того, у готелі, туркомплексі можливим є залучення персоналу в певні анімаційні програми, що надає їм особливого колориту і дружній, гостинний характер.

Значення готельної анімації для готелю, туркомплекса полягає у підвищенні рівня задоволення туриста обслуговуванням, комплексності і якості готельної послуги і як наслідок – у підвищенні іміджу готелю, розширенні активного туристичного сезону, у піднятті престижності професій сфери гостинності, чого досягають професійною, інтелектуальною, ефективною працею тураніматорів. [2]

Розвиток готельної анімації потребує чіткого розуміння її специфіки, цілей та завдань, форм та технологій організації. Насамперед, виокремимо особливості готельної анімації, а саме:

- на відміну від туристської або соціокультурної має комплексний характер;
- передбачає щоденний контакт із гостем;
- готельна анімація найрізноманітніша за видами програм і пропонує заходів;
- має максимально особистісний, індивідуальний характер через щоденний контакт з гостем;
- відповідає потребам усіх категорій гостей – різних національностей, віку, можливостей (фізичних, інтелектуальних тощо), матеріального добробуту;
- досить легко організована, оскільки в структурі готелю можна створити спеціальну службу, а для участі у певних програмах залучати персонал готелю, що додає анімаційним програмам особливо дружній гостинний характер. [3]

Отже, готельна анімація – комплекс рекреаційних послуг, заснований на особистих людських контактах аніматора готелю з гостями і спільною їхньою участю в розвагах, пропонує анімаційною програмою підприємства готельного господарства.

Список використаних джерел:

1. О. М. Кравець, С. І. Байлик Організація анімаційних послуг в туризмі: навч. Посіб. 2-ге вид., доп. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 336 с.
2. [Електронний ресурс] Особливості і значення готельної анімації

<https://studfile.net/preview/7413054/page:4/>

3. Організація готельного господарства: Навч. посібник / Головка О.М., Кампов Н.С., Махлинець С.С., Симочко Г.В. // За ред. О.М. Головка. – К.: Кондор, 2011. – 410 с.

Тімченко О.В., доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України
Шашенков Д. М., ад'юнкт навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, учасник війни українського народу проти російської агресії

ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА ВІТЧИЗНЯНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 19.00.09 – «ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ»

Нами проведено кількісний аналіз 12 докторських та 218 кандидатських дисертацій за означеною спеціальністю, захищених в Україні за період 1991-2021 рр. Представлені наукові праці на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за вищезначеною спеціальністю були захищені у спеціалізованих вчених радах при Харківському національному університеті Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба, Національному університеті оборони України ім. Івана Черняховського, Національній академії Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, Національному університеті цивільного захисту України, Харківському національному університеті внутрішніх справ, а також у разових спеціалізованих вчених радах, відкритих для захисту докторських дисертацій за вищезначеною спеціальністю при Національній академії Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, Національному університет цивільного захисту України, Національному університеті оборони України ім. Івана Черняховського, Національній академії внутрішніх справ та Інституті дослідження проблем державної безпеки Служби безпеки України.

Більшість дисертацій було захищено чоловіками (151 кваліфікаційна наукова

праця, або 66% від загальної кількості захищених наукових праць). Жінками за період 1991-2021 рр. було захищено 79 дисертацій, що становить 34% від загальної кількості захищених наукових праць (див. рис. 1).

З 2003 по 2010 рр. спостерігається досить велика різниця між кількістю дисертацій, захищених жінками та чоловіками. Так, найбільшу кількість дисертацій чоловіками було захищено у 2012 р. (14 наукових праць), більшість з яких була спрямована на специфіку діяльності прикордонників (8 дисертацій). Також досить активними роками для науковців-чоловіків став період 2004-2007 рр.



Рис. 1. Розподіл захисту науковців за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах» в Україні за період 1991-2021 рр. за гендерним аспектом

Найбільша жіноча роль у розвитку досліджень з проблематики сектору безпеки і оборони України припадає на 2011 рік – 11 дисертаційних робіт. З цього року жінки та чоловіки мали майже однакову кількість захищених дисертацій, а у 2015 та 2019 роках – суттєву більшість. Цікавим для нас виявився і той факт, що з 230 наукових праць, захищених за спеціальністю 19.00.09, лише 3 були спрямовані на вивчення ролі та місця фахівців жіночої статі в секторі безпеки і оборони України.

Аналіз докторських дисертацій за вищезазначеною спеціальністю показав наступне. Так, з 12 докторів психологічних наук, які за період з 1991 по 2021 рр. захистили в Україні свої кваліфікаційні наукові праці за спеціальністю 19.00.09 –

«Психологія діяльності в особливих умовах», 8 осіб (або 67% з загальної кількості докторів психологічних наук за вищезазначеною спеціальністю) складають чоловіки, 4 особи (або 33% відповідно) – жінки. Як бачимо, чоловіків-науковців, які захистили докторські дисертації в три рази більше, ніж жінок (рис. 2).

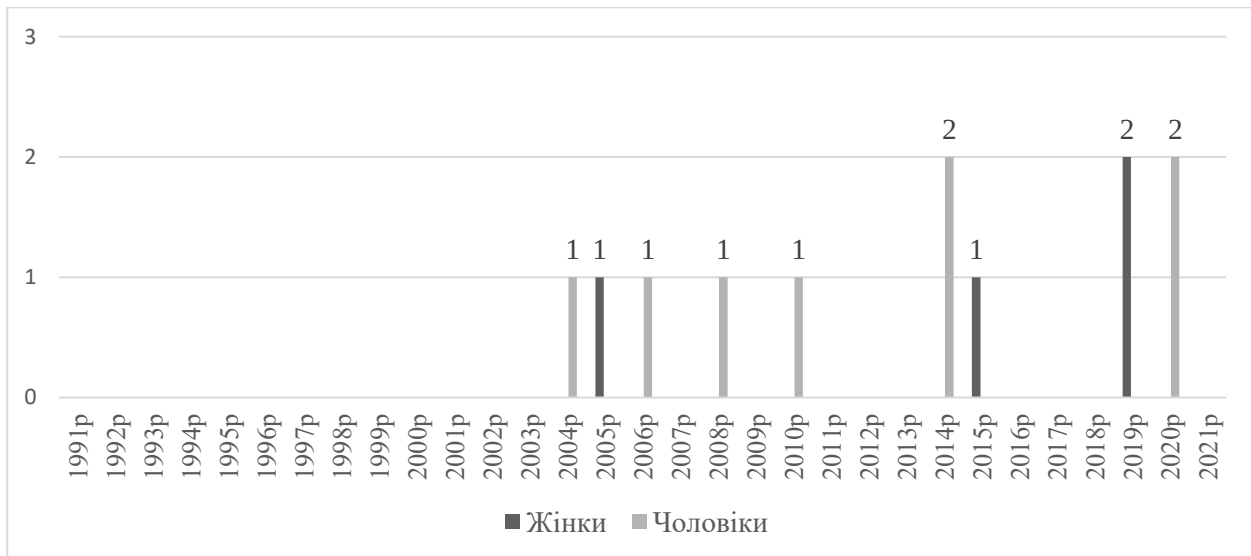


Рис. 2. Розподіл захисту науковців-докторів психологічних наук за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах» в Україні за період 1991-2021 рр. за гендерним аспектом

З метою більш повного аналізу гендерних розбіжностей в дисертаційних роботах нами були проаналізовані ключові слова, які в своїх працях вивчали жінки та чоловіки. Наочно представимо отримані дані у вигляді «хмари слів» (див. рис. 3. та 4.) та зіставимо їх.

Виходячи з рис. 3 та рис. 4, можна побачити, що чоловіки-науковці найчастіше оперували такими ключовими словами: «професійна», «діяльність», «психологічна», «адаптація», «стійкість», «рятувальник». Жінки частіше використовували такі ключові слова: «психологічна», «професійна», «діяльність», «готовність», «стійкість».

Аналіз ключових слів, які в своїх працях вивчали жінки та чоловіки, дозволяє констатувати, що найбільш вживані слова як для чоловіків так і для жінок майже однакові, а невелика різниця між ними не може вказувати на суттєві

розбіжності у наукових інтересах, а наукові дослідження не є гендерно специфічними.

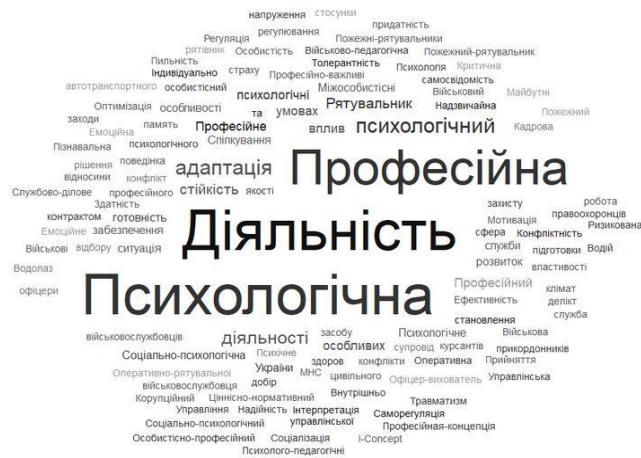


Рис. 3. Ключові слова в роботах дисертантів-чоловіків за спеціальністю 19.00.09
– «Психологія діяльності в особливих умовах»

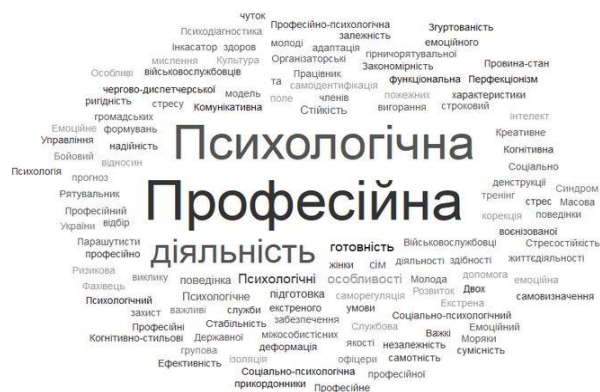


Рис. 4. Ключові слова в роботах дисертантів-жінок за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах»

*Форманюк Ю. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ВИКОРИСТАННЯ КАЗОК ТА ПРИТЧ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Існує думка, що люди різного віку полюбують казки та притчі. Це очікувано, тому що в казках та притчах особливим образним засобом

показується, як людина може допомогти собі здолати різноманітні труднощі та негаразди, зробити своє життя повноцінним, зберігаючи свою індивідуальність.

Використання казок бере свій початок ще з давних давен, коли ще існувала усна народна творчість. Казки були своєрідним інструментом навчання та лікування, засобом народної психотерапії.

Сьогодні можна говорити про метод казкотерапія – як про метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості та взаємодії з оточуючим світом [2].

Казкотерапія – це процес пошуку смислів, розшифровки знань про світ та систему взаємовідносин в ньому; процес створення зав'язків між казковими подіями та поведінкою в реальному житті; процес переносу казкових смислів до реальності; процес активізації ресурсів, потенціалу особистості [1].

Міфи та казки в психологічному, глибинному аспекті досліджували К.-Г. Юнг, М.-Л. фон Франц, Б. Беттельхейм, В.Я. Пропп та інші. До казок вдавались в своїй творчості відомі психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А.Менегетти, Т. Зинкевич – Євстигнєєва та інші.

В останні роки М. Еріксон, Н. Пезешкіан та Б. Беттельхейм почали використовувати казки та притчі в якості психотерапевтичного втручання у внутрішню картину світу людини. Тексти казок викликають інтерес як у дітей так і у дорослих, в них можна знайти повний перелік людських проблем та способи їх вирішення. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: рівня свідомості та підсвідомості, що надає особливі можливості під час комунікації [5].

На прикладі героїв казок у людини відбувається осмислення власного життя. Впливаючи на свідомість та підсвідоме, казка може допомогти людині визначити вірну дорогу вирішення власних проблем. Проецируючи вчинок героя казки на сучасне життя, змінюючи своє мислення та поведінку, людина встає на шлях особистісного розвитку, лікування невротичних розладів та соматичних захворювань.

Виділяють наступні корекційні функції казки: психологічна підготовка до

напружених емоційних ситуацій, символічне відреагування фізіологічних та емоційних стресів, прийняття в символічній формі своєї фізичної активності [5].

На думку Н. Пезешкіана [3], казки виконують в психокорекції наступні функції: 1) функція дзеркала – зміст казки відображає внутрішній світ людини, полегшуючи ідентифікацію з нею; 2) функція моделі: казки відображають різноманітні конфліктні ситуації та пропонують можливі способи їх вирішення або вказують на наслідки окремих спроб вирішення конфліктів. Таким чином, вони показують на моделі поведінки людини; 3) функція опосередкування: казка виступає посередником між клієнтом та психологом, знижуючи опір клієнта; 4) функція зберігання досвіду: після завершення психокорекційної роботи казки продовжують діяти в повсякденному житті людини; 5) функція повернення на більш ранні етапи індивідуального розвитку: казка допомагає повернутися клієнту до більш ранніх та більш радісних моментів в житті людини, пережити почуття радості, здивування, розчулення тощо, відкриваючи світ фантазії, образного мислення, пробудження до дитячого та творчого проявлення; 6) функція альтернативної концепції: казка пропонує людині альтернативний сценарій та вибір; 7) функція зміни позиції: казки викликають нове переживання, в якому відбувається змінення відношення та позиції до подій.

Слід також наголосити, що використання казок, історій, притч допомагає покращити взаєморозуміння психолога та клієнта.

Протягом осені та зими 2021 року (16 занять) нами були організовані дві психотерапевтичні групи для підлітків 10-16 років, під час яких ми використовували роботу з казкою, притчами та написанням наративів. На початку роботи групи, нами було проведено дослідження власного емоційного стану кожного учасника. За шкалою від 0 до 10 було потрібно визначити свій особистісний емоційний стан за такими показниками: 0 – абсолютний спокій, безтурботність, 1 – спокійний стан, 2 – радість від спокою, 3 – мінливий стан (від безтурботності до нав'язливих думок, які викликають стурбованість) 4 – відчуття стурбованості, 5 – тривога, 6 – тривожні думки та страх, 7 – сильна тривога (соматичні прояви), 8 – злість, 9 – агресія вербальна (непряма), 10 – руйнівна

агресія [4]. В дослідженні приймали участь 40 осіб, 20 – дівчат та 20 – хлопців. За результатами первинного дослідження було виявлено досить підвищений тривожний стан та стан злості в учасників. Більшість підлітків (50%, що становить 20 осіб) на момент початку роботи знаходилась у стані злості (8), 20% – (8 осіб) відчували постійну нав'язливу стурбованість та румінації (5), 10% учасників (4 особи) знаходились в стані страху та тривоги (6), 10% (4 особи) ідентифікували свій стан як сильна злість, яка проявляється у вербальній агресії (9), 5% (2 особи) – відчували соматичні прояви тривоги такі як стискання в грудях та спазми з порушенням дихання (7) і лише 5% підлітків (2 особи) відчували стурбованість (4). Протягом 16 робочих зустрічей в режимі психологічних груп (зустрічі раз на тиждень) нами були опрацьовані казки, притчі та наративи на такі теми: злість, страх, відчуженість, вразливість, невпевненість, самотність, конфлікти, призначення, здібності та можливості, ресурси тощо. Робота проводилась як в груповому так і в індивідуальному форматі, із готовим психотерапевтичним матеріалом та самостійним творчим написанням власних казок з використанням психодрами та імпровізації. Після роботи груп нами було проведено повторне дослідження емоційного стану учасників за тими ж критеріями. Слід зазначити, що показники емоційного стану підлітків дещо поліпшилися. Так, 30% учасників (12 осіб) зазначили, що їх стали менше відвідувати тривожні думки і ідентифікують свій стан як мінливий (3), деякі учасники – 30% (12 осіб) зазначили, що в них залишилась злість, але вони нею почали керувати і в загалі визначають свій стан як переважно спокійний (1), більшість – 40% підлітків (16 осіб) відзначили, що вони побачили радість в своєму стані спокою (2). Таким чином ми можемо зробити висновок, що в даній категорії учасників, використання казок виявилось досить психотерапевтичним та психокорекційним та спрацювало на користь емоційного стану учасників. Важливо, на нашу думку, обирати казки за напрямками та прицільно, виявляючи мішені корекції, тоді ефект може бути досягнутий якомога швидше. Для того, щоб використання казок було кориснішим, рекомендовано на початку роботи з казками проводити діагностику – аналіз стану клієнта.

Казки – це відмінний інструмент для психолога та психотерапевта, тому що надають людині опір в умовах невизначеного емоційного досвіду та також можуть готувати її до кризових переживань. Той урок, який людина отримала через казку, залишається у неї на підсвідомому рівні та в складний час може бути використаним (несвідомо) людиною як вже засвоєна стратегія поведінки. Знаходити вихід у складній ситуації. Можливості казки як підготовчої роботи до кризових ситуацій, подоланні існуючих емоційних проблем, – посідають одне із важливих місць серед напрямів психотерапевтичної допомоги. Занурення у психотерапевтичні казки дозволяють активізувати краще в людині. Реалізувати можливості та здібності, творчий потенціал, який є у кожної людини.

Список використаних джерел:

1. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студентов вузов. М., 2000.
3. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истоии в позитивной психотерапии. СПб., 1995.
4. Фопель К. Психологические группы. М.: Генезис, 2000.
5. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2002.

Христенко В.Є., кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України

ОСНОВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ЯКІ СПОСТЕРІГАЛИСЬ У ХАРКІВ'ЯН В ПЕРІОД ВІЙНИ 2022 р.

24 лютого 2022 року війська російської федерації без об'явлення війни напали на Україну. Дослідження проводилося з використанням методу включеного спостереження. Автори дослідження весь час знаходилися у місті Харків і нікуди не виїжджали. Досліджувані – мешканці міста Харкова у період

активних військових дій російської федерації проти України (24.02.2022 – 22.04.2022). Усього в дослідженні прийняло участь – 458 осіб, чоловіки та жінки віком від 24 до 85 років.

У досліджуваний період українське місто Харків піддавалося атакам російських військ із застосуванням важкої військової техніки (танки, бронетранспортери), авіації, місто обстрілювали із застосуванням усіх видів реактивних систем залпового вогню, гармат різного калібру, крилатих ракет. Внаслідок цих атак постраждали житлові малоповерхові та багатоповерхові будинки житлових масивів, об'єкти інфраструктури міста (водонасосні та електророзподільні станції), газопроводи, школи, дитячі садки, лікарні, хлібні заводи, тролейбусні і трамвайні депо. Періодично у всіх районах міста на невизначений час пропадали постачання води, газу, електроенергії, виникали пожежі. Приблизно третина приватних та багатоповерхових житлових будинків міста зруйновані та непридатні для житла.

Всі психічні стани у городян Харкова можна умовно розділити у відповідності до 3-х етапів з урахуванням тривалості продовження російсько-української війни.

Перший етап «Шок». 1-2 тижні після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігалися в основному гострі психічні стани. Ці стани характеризувалися різкими змінами настрою, постійною емоційною напругою, нервозністю, намаганням зірвати свою знервованість на оточуючих.

Досліджувані відзначають, що водночас постійно хочеться пити, постійно пересихає у роті. У майже половини (45%) досліджуваних вдвічі збільшилося денне вживання кількості гарячих напоїв (чай, кава).

В результаті цілодобового впливу звуків роботи артилерії та звуків вибухів спати вночі було майже неможливо. Тому всі намагаються засинати в будь-який проміжок часу, на якийсь припиняються обстріли. Такий режим сну викликає у всіх досліджуваних посилене виснаження і коливання кров'яного тиску.

Також змінюється ритм сну. Деякі з мешканців Харкова лягають спати в незвичний для них час. Дуже багато хто відзначає, що вночі навіть у тиші (що

буває дуже не часто) сон проходить за «рваною» схемою: 1-2 години сну, потім пробудження і так до ранку. Тобто змушено змінюється весь цикл сну.

Приблизно у 10% мешканців міста Харкова спостерігається протилежна реакція на стрес. Вони у перші 10 днів не виходили з дому, при цьому намагалися перебувати у ліжку під ковдрою. При цьому у них спостерігалась постійна сонливість. Складалося враження, що вони постійно сплять. І лише після 10 діб вони почали вести звичний спосіб життя, виходити на вулицю та спілкуватися з іншими людьми. У багатьох досліджуваних (70 %) під впливом постійного стресу спостерігався тремор рук та ніг. У цьому випадку городяни намагаються при будь-якій нагоді сісти на що-небудь або навпочіпки. У частини досліджуваних (приблизно 25 відсотків) спостерігалася рухова гіперактивність.

Всі городяни зазначали знаходження під постійним впливом страху: страх руйнування своєї оселі, бути вбитим, втратити рідних, залишитися без води та їжі, втратити документи і всі речі. Під впливом стрес-факторів великої сили спостерігалось декілька випадків самогубств серед городян.

Кількість сімей, які проживають у будинках, значно зменшилася. Наприклад, з 80 квартир у будинку залишилося проживати лише 10 сімей. Ті мешканці, які залишилися в будинку, стали об'єднуватися між собою, у них з'явилося бажання один одного підтримати і допомогти в цей скрутний час.

У перші дні війни кожен прагнув якнайшвидше знайти надійне укриття від снарядів та бомб. При цьому люди спілкувалися за допомогою коротких фраз, вказуючи іншим про надійне укриття. У момент знаходження у укритті спілкування між незнайомими людьми починалося легко, психологічний контакт встановлювався між незнайомими раніше людьми дуже швидко.

Другий етап «Адаптація». 3-4 тижні після початку російсько-української війни. У багатьох мешканців спостерігається процес адаптації до нових і зовсім незвичних умов. З'явилося якесь розуміння що і як треба робити для виживання у місті, яке знаходиться постійно під обстрілами ворожої армії. Городяни стали вживати більше їжі. Поступово апетит почав нормалізуватися.

У частини мешканців в цей період спостерігається розвиток різноманітних

фобій. Дехто не може себе змусити вийти з дому чи підвалу – це місця, в яких люди перебували протягом 2 тижнів з початку воєнних дій. Дехто просто боїться вийти на вулицю і потрапити під обстріли. Дехто боїться вийти і потрапити під бомбардування з ворожих літаків, яке відбувалося в перші 2 тижні війни.

Кілька разів на тривалий час пропадав електричний струм. Це викликало у всіх звичку тримати мобільний телефон на постійній зарядці, щоб довше вистачило заряд батареї мобільного телефону після відключення електромережі.

Усі мешканці міста зазначають, що довелося різко змінити ритм життя. Всі намагалися зробити всі свої справи і покупки до 14 години, щоб встигнути пішки дійти до дому до початку комендантської години. Також з'явилася необхідність дотримуватися світломаскування. При обстрілах міста військові країни-агресора орієнтуються по вікнах, що світяться, і проводять обстріл саме таких житлових будинків. Багато мешканців у темний час доби намагаються взагалі не включати електроосвітлення.

Як зазначали усі мешканці міста, сприйняття інформації дещо змінюється. Особливістю цієї війни в 2022 році є ще й те, що агресор використовує дуже багато ресурсів для ведення інформаційної війни. При цьому до суспільної свідомості вкидається величезна кількість фейків. Тому дуже важливим стає отримання правдивої інформації про те, що відбувається в даному районі, місті, області, країні загалом.

Третій етап «Звикання». П'ятий тиждень і далі після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігається так званий пофігізм. Люди навіть починають готувати шашлики на відкритій місцевості між багатоповерхівками. Саме така поведінка призвела до підвищених людських втрат серед городян під час неочікуваних обстрілів міста.

В місто почали повертатися ті мешканці Харкова, які виїхали з міста на початку війни. Вони весь цей час знаходилися в безпечних умовах, і в них не було сформовано відчуття небезпеки у випадку раптового обстрілу міста. Вони поводити себе як у вже звичному для них безпечному місці, і не розуміли, що обстріли міста можуть відбутися у будь-яку мить. Така поведінка шкодила не

тільки їх особистій безпеці, але й іншим городянам, які, дивлячись на їх поведінку, починали також поводити себе не зовсім адекватно відносно небезпеки.

Також в цей період особливо гостро городянами відчувається різниця у сприйманні ситуації війни між тим, хто пережив обстріли в Харкові і тими, хто виїхав і знаходиться у безпечному місці. Деякі жарти, картинки, короткі відео, якими поділилися родичі чи знайомі з центральних чи західних регіонів країни, у харків'ян викликають образу, нерозуміння і просто подив. Під час телефонних розмов дуже часто чути, як городяни Харкова починають майже лаятися зі своїми родичами з цього приводу.

Висновки. У мешканців міста Харків під час російсько-української війни 2022 року спостерігалися різноманітні психічні стани. Ці стани змінювалися відповідно до тривалості військових дій поряд з містом, з інтенсивністю обстрілів міста ворожою артилерією, танками, літаками, крилатими ракетами. Виділено три етапи проявів цих станів в умовах реальної екзистенціальної загрози: «Шок», «Адаптація», «Звикання». На кожному з цих етапів спостерігаються свої психічні стани городян з проявами цих станів у поведінці харків'ян.

Список використаних джерел:

1. Гапон Н. Соціальна психологія. Навчальний посібник.— Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С.4 -25.

Цапро Н.П., лікар-педіатр, дитячий кардіоревматолог, медичний психолог

*Державного закладу «Науково практичний медичний реабілітаційно-
діагностичний центр МОЗ України»*

*Марцинюк С.М., директор Державного закладу «Спеціалізований (спеціальний)
санаторій «Гірське повітря» МОЗ України*

**ОЦІНКА СОМАТИЧНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ
НА БАЗІ САНАТОРІЮ «ГІРСЬКЕ ПОВІТРЯ»**

Актуальність проблеми. Вісім років діти нашої країни зростають в умовах війни: тим чи іншим чином будучи дотичними до воєнних подій. Але 24

лютого 2022 року розділило життя всіх дітей України на «до» та «під час» війни. За словами політиків на війні найбільше страждає мирне населення, а особливо, діти. Саме ця війна показала необхідність евакуаційних заходів для спасіння життя та психіки дитини. За статистикою 217 дітей стали жертвами жорсткої війни Росії проти українського народу, 393 дитини отримали поранення, не враховуючи даних з окупованих територій, Маріуполя: багато дітей стали жертвами фізичного та статевого насилля. Європейська країна стикнулася з проблемами насилля в такому масштабі вперше. Жоден куточок України не є безпечним під час нинішньої агресії, навіть над горами Івано-Франківщини пролітають ракети. Близько 15,9 млн людей покинули свої оселі: стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО) – понад 8 млн, третина серед них – діти; до 5 млн осіб виїхали за межі країни, до 1 млн вивезено окупантами на територію агресора, із них дітей – 170 тисяч.

Життя в метро, підвалах, голодування, відсутність базових речей та почуття безпеки погіршили стан здоров'я дітей та підлітків в нашій країні, а цей показник є одним із важливих показників благополуччя суспільства та держави. Він є відображенням соціальної, екологічної, демографічної ситуації в Україні та прогнозом на майбутнє в епоху стресів, в період війни. Здоров'я дітей визначає в майбутньому економічну стабільність країни.

Під час війни на дитину діють чинники, що виступають у ролі стресорів: фізичні (біль, голод, високе фізичне навантаження, спрага, спека, холод та вибухи снарядів, фізичне та статеве насилля); психологічні стресори (небезпека, загроза життю, психологічне насилля, інформаційне перенавантаження). Внаслідок дії стресорів та незалежно від характеру стресора в організмі формується стрес, активуючи дві гормональні осі. Саме ця активація призводить до змін в соматичному, психологічному, психічному здоров'ї дитини та потребує проведення реабілітаційних заходів. Упродовж 8 років ми вивчаємо питання медико-психологічної реабілітації дитячого населення, яке мешкає на території проведення ООС (АТО), проблеми реабілітації в Україні [1, 2, 3].

Мета дослідження. Оцінити соматичний стан дітей ВПО.

Виклад основного матеріалу. На базі санаторію «Державний заклад «Спеціалізований (спеціальний) санаторій «Гірське повітря» Міністерства охорони здоров'я України» Державним закладом «Науково практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України» було створено мультидисциплінарну бригаду, у склад якої входить практичний психолог, лікар-невролог, лікар дитячий кардіоревматолог, лікар-педіатр, фізичний терапевт, лікар з УЗД, медична сестра. Нами було обстежено 67 дітей, за віком: 1-4 роки – 12 (18%) дітей, віком 5-17 років – 55 осіб (82%) (із них: 5-7 років – 6 (10%) дітей, 8-9 років – 14 осіб (25,5%), 10-13 років – 21 особа (38,2%), 14-17 років – 14 осіб (25,5%)). Всі діти та підлітки були консультовані вищезазначеними спеціалістами, проведена антропометрія та оцінка фізичного розвитку, об'єктивне обстеження (визначено артеріальний тиск, ЧСС, частота дихання, рівень кисню), лабораторне та функціональне обстеження за показами.

В результаті психодіагностичної роботи з дітьми ВПО, які мешкають в санаторії, діагностовано: здорових – 38 дітей, умовно здорових – 14 та потребуючих медико-реабілітаційної допомоги – 8 дітей.

При аналізі скарг педіатром виявлено: симптоми простудних захворювань – 37 випадків (55,22%), страхи – 19 випадків (34,54%), порушення сну 24 випадки (35,8%), головний біль у 5 дітей (9,27%), біль в животі – 3 (5,57%), енурез – 1 випадок (1,87%), дизурію – в 3 випадках (5,57%).

Патологія дитячого віку 3 міс – 4 роки склала: ГРВІ – 8 випадків, кропив'янка – 2(3,7%), алергічний дерматит – 2(3,7%), постковідний кардит, Н0 – 1(1,87%) випадок, хронічна герпетична інфекція – 2 (3,7%) випадки. У дітей 5-17 років на прийомі педіатра превалює патологія лор органів: рецидивуючий тонзиліт – 30 (54,6%) випадків, часто хворіючі діти з герпетичною хронічною інфекцією – 15 (28,2%) випадків, порушення постави та сколіоз – 19 (34,94%) випадків, ожиріння 7 (12,7%) випадків, зниження маси тіла 3 (5,57%) випадки, юнацький зоб – 8 випадків (14,5%), порушення менструального циклу – 2 випадки (16,6%), неврози нав'язливих рухів 24 (43,63%) випадки, хронічний пієлонефрит – 1 (1,87%), хронічний цистит – 2 (3,7%); хронічний гастрит – 2

випадки (3,75%), ВСД по гіпотензивному типу – 15 випадків (27,3%), артеріальна гіпертензія – 1 випадок (1,87%), ревматизм 1 (1,87%), неревматичний кардит – 1 випадок (1,87%), диспластична кардіопатія – 3 випадки (5,5%), анемія – 2 (3,7%) випадки. Під час обстеження проведено 23 ЕКГ та виявлено порушення серцевого ритму: тахікардія – 16 випадків (29%), брадикардія – 3 випадки (5,5%), блокади ніжок Гіса – 5 (9,2%), синдром WPW – 8 випадків (14,5%), які мають сімейний характер.

Всім дітям призначене обстеження, лікування. Кожній дитині було складено індивідуальну програму медико-психологічної клінічної реабілітації, яка включала психологічну корекцію, арт-терапію, казкотерапію, аромотерапію; фізичну реабілітацію (ЛФК, масаж, теренкур); медикаментозну та фізіотерапевтичні процедури. Паралельно психологом робота проводилася з сім'єю дитини. Діти з патологією верхніх дихальних шляхів, неврозами, ВСД, сколіозами отримують медико-психологічну реабілітацію.

Результати та висновки.

1. В результаті обстеження дітей ВПО, які мешкають в санаторії, було встановлено наявність у дітей функціональної патології.
2. Загострення герпетичної інфекції, рецидивуючого тонзиліту говорить за зниження імунітету у 82,9% дітей.
3. Порушення серцевого ритму виявлено в 35,7% дітей.
4. Мешкання дітей з родинами в умовах гірського санаторію та комплексна рано розпочата реабілітація дитини та членів родини мають більшу ефективність, ніж перебування родини в умовах шкіл та інших непристосованих закладів.
5. Вбудовування санаторно-курортного лікування в систему медико-психологічної комплексної реабілітації при впровадженні цифрових методів діагностики та лікування забезпечить ефективне використання державних ресурсів.
6. Проведення реабілітації в умовах санаторію можливе тільки при створенні належної матеріально-технічної бази.

Список використаних джерел:

1. Кабанцева А.В., Панченко О.А., Цапро Н.П. Інтегральна діагностика емоційний порушень у дітей. *Габітус*. 2020. Вип. 12. Том 2. С. 139-144.
2. Панченко О.А., Антонов В.Г. Реабілітація як складова державної політики у сфері інформаційно-психологічної безпеки. *Теорія та практика державного управління*. 2020. Вип. 2 (69). С. 8-17.
3. Панченко О.А., Цапро Н.П. Соматизація постстресу у дітей у зоні антитерористичної операції. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали наук.-практ. конф., (Маріуполь, 28 лютого 2018 р.)* Маріуполь: ДонДДУ, 2018. С. 139-142.

*Цільмак О.М., доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ Ч. ЧЕРЧМЕНА ТА Р. АКОФФА
«ДЕРЕВО ЦІЛЕЙ»

Війна в Україні кардинально змінює людське життя. В нових екстремальних та кризових умовах людині необхідно перебудовувати свої сталі стратегії поведінки, визначати нові цілі у житті та винайти свою місію. В складних життєвих обставинах складно щось планувати, так як заважають негативні емоційні стани, особистісні установки, особистісний консерватизм та тощо. Тому, для більш ефективного процесу цілеполягання, особа звертається до психолога.

Психолог, залежно від провідної особистісної модальності людини, обирає певну психотехнологію, яка найбільш буде доцільною з тим чи іншим клієнтом. Хочу представити метод Ч. Черчмена та Р. Акоффа «Дерево цілей» [1]. «Дерево цілей» – це графічне зображення взаємозв'язку і підпорядкованості цілей, що відображає розподіл місії і мети на цілі, під цілі, завдання та окремі дії.

Ч. Черчмен та Р. Акофф вважають, що «Дерево цілей» можна визначити,

як «цільовий каркас» особистості. Ключовими характеристиками «Дерева цілей» є [1]:

- Ієрархічність – цілі високого порядку визначають цілі нижчого порядку;
- Системність – елементи дерева взаємопов'язані;
- Лаконічність – всі компоненти вивірені, зайвих у тому числі немає;
- Індивідуальність – дерево особистості індивідуальне та неповторне;
- Наочність – дерево представлене у форматі графічної схеми.

Головною метою методу «Дерево цілей» є допомогти клієнтові визначитися з особистими цілями та спрогнозувати можливі напрями особистісного розвитку.

Зазначений метод має певні правила його застосування. До них слід віднести такі [1]:

1. Цілі кожного рівня повинні бути порівнянні за масштабом та значенням.
2. Формулювання цілей повинно забезпечувати можливість кількісної і якісної оцінки досягнення мети.
3. Основним принципом побудови дерева цілей є повнота редукції, тобто кожна мета певного рівня повинна бути зображена у вигляді підцілі наступного рівня так, щоб сукупність підцілей давала повне уявлення про початкову ціль.
4. Формулюючи цілі різних рівнів необхідно описати бажані результати, а не способи їх отримання.
5. Підцілі кожного рівня повинні бути незалежні одна від одної і не повинні виходити одна з одної.
6. Ознакою завершення побудови дерева цілей є формулювання таких понять, які визначають альтернативні способи досягнення цілі. Самі вони не є цілями, це заходи щодо досягнення цілі вищого рівня.
7. Відсутність суперечностей між цілями, що знаходяться на різних рівнях «дерева цілей».
8. Декомпозицію місії і цілі на всіх рівнях слід проводити за одним і тим же методологічним підходом.
9. Цілі усіх рівнів мають бути виражені в конкретних обсягах, строках з

визначенням конкретних виконавців (відповідальних).

10. Забезпечення узгодженості, зв'язку між цілями різного порядку.

11. Повнота редукції, тобто зведення складного явища, процесу або системи до більш простих складових.

Для реалізації цього правила використовують такий системний підхід [2]:

– *ціль вищого рівня* є орієнтиром, основою для розробки (декомпозиції) цілей нижчого рівня;

– *цілі нижчого рівня* є способами досягнення мети вищого рівня і мають бути представлені так, щоб їхня сукупність зумовлювала досягнення початкової цілі.

– Побудова «Дерева цілей» базується на таких якостях цілей, як [1]:

– *підпорядкованість* – одні цілі обумовлюють інші;

– *розгорнутість* – здатність зображення будь-якої загальної мети декількома конкретними цілями;

– *співвідносна важливість* – різні цілі мають різне значення.

Це дозволяє ранжувати цілі, виділяючи серед них більш менш важливі.

Для застосування методу «Дерево цілей» необхідні такі матеріали, як: ручка, олівці, аркуші А4 (5-10 листків), бланк-зразок для схематизації цілей

Алгоритм застосування методу «Дерево цілей» складається з п'яти послідовних кроків.

Крок перший – постановка цілі (називати клієнтові номер кроку та його мету не треба). Метою цього кроку є формулювання цілі у вигляді декількох позицій.

Інструкція для клієнта (пацієнта):

«...Я пропоную вам зараз подумати та сформулювати мету у вигляді декількох речень. При цьому формулюючи мету ви повинні відповісти на питання «Що?». Тобто:

– «Що я хочу?

– «Що буде, коли мета буде досягнута?».

– «Що я буду представляти собою?».

При формуванні мети ви повинні дотримуватися таких правил, а саме:

1. Вам не слід передчасно надавати суворе та чітке визначення цілі.

2. Вам не слід поспішати конкретизувати вашу мету. Це може спровокувати спотворені (і навіть хибні) уявлення про цілі. Запишіть ваші міркування на аркуш...». *Пауза.*

Крок другий – визначення стратегічної цілі. Метою другого кроку є надання цілі більш чіткого визначення.

Продовження інструкції для клієнта (пацієнта):

«...А тепер коли ви сформулювали цілі у вигляді декількох позицій, вам необхідно більш конкретизувати та чітко визначити вашу, єдину у своєму роді, ціль, зробивши її головною, стратегічною.

Стратегічна ціль об'ємна, велика, грандіозна. Вона довгострокова, визначається на 5-15 років. Її не досягти за декілька кроків. Вона потребує великих зусиль та ресурсів.

Стратегічна ціль завжди честоловна та амбітна. Її реалізація пов'язана з лідерством та великими перемогами.

Візьміть чистий аркуш та зверху, посередині, її запишіть (відповідно до бланка-зразка)...». *Пауза.*

Крок третій – тактичні цілі. Метою цього кроку є декомпозиція стратегічної мети на тактичні цілі.

Продовження інструкції для клієнта (пацієнта):

«...Стратегічна ціль за часом віднесена у досить віддалене майбутнє і, як правило, суттєво відрізняється від того, що ми маємо нині.

Тому, вам необхідно здійснити поділ стратегічної цілі на підцілі (тактичні цілі), які заповнять тимчасовий простір між сьогоднішнім та майбутнім. Тактичні цілі ставляться на 1-3 роки.

Тактичні цілі допомагають реалізувати стратегічну мету. Розрізняють тактичні цілі першого, другого, третього рівня.

Тактичні цілі першого рівня є масштабними. Це – товсті гілки, що відходять відразу від стовбура. Їх зазвичай буває 3-4.

Тактичні цілі другого рівня – дозволяють досягти цільових установок першого порядку.

Тактичні цілі третього рівня – дозволяють досягти цілей другого порядку.

Більша кількість тактичних цілей першого порядку вносить хаос у систему.

Вам слід уважно поміркувати та визначитися з тактичними цілями.

У вас на це є 5-10 хвилин.

Запишіть їх відповідно до зразка...». *Пауза.*

Крок четвертий – оперативні цілі. Метою цього кроку є визначення оперативних цілей.

Продовження інструкції для клієнта (пацієнта):

«...А тепер вам необхідно зробити аналіз варіантів досягнення тієї чи іншої тактичної цілі. Тобто визначити оперативні короткострокові цілі, які зазвичай ставляться на 1-6 місяців. Оперативні цілі показують, як реалізувати тактичну мету. Тобто формулюючи їх ви повинні відповісти на питання «Як?».

Вам слід вибрати найкращі варіанти досягнення цілей та подумати про запасні варіанти...

У вас на це є декілька хвилин...». *Пауза.*

Крок п'ятий – підцілі та завдання. Метою цього кроку є визначення підцілей та завдань.

Продовження інструкції для клієнта (пацієнта):

«...А тепер вам необхідно визначити підцілі та завдання. Тобто конкретні дії, які слід виконати, для того щоб реалізувати оперативні цілі. Зазвичай завдання ставляться до 1 місяця».

Пауза.

«Прочитайте що у вас вийшло. А тепер придумайте собі мотивуючий девіз, який вас буде надихати під час реалізації дій по досягненню цілей...».

На заключному етапі застосування методу «Дерево цілей» психолог разом з клієнтом підводить підсумки роботи.

Таким чином, перевагами застосування методу «Дерево цілей» є те що він дозволяє: а) систематизувати етапи досягнення головної мети; виявити необхідні

шляхи досягнення цілей і уникнути зайвих заходів; б) оцінити можливість досягнення цілей, враховуючи наявні ресурси; в) встановити пріоритети цілей. Тому, використовуючи зазначений метод психолог сприятиме визначенню особистісної мети та місії в змінених умовах.

Список використаних джерел:

1. Введение в исследование операций. // Черчмен У., Акоф Р., Арыоф Л, М.: изд-во: Наука, Главная редакция физико-математической литературы, 1967, 488с.

2. Туленков М.В. Концептуальні засади організації сучасного менеджменту. Київ : Аспект поліграф, 2006. 312 с.

Черниш М. Д., студентка 2-курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук Ташматов В.А.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Тема посттравматичного стресового розладу сьогодні є актуальною як ніколи раніше. Тисячі, а то й мільйони людей наражаються на ризик похитнути не тільки фізичне, а й психічне здоров'я. Тому дуже важливо якнайчастіше говорити на цю тему.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає у людей, які одинично або періодично переживали події, які носять травмуючий характер і мають надпотужний вплив на психіку. Травма – реакція психіки на подію, що травмує. У травмі здається, що майбутнього немає; людина застрягає в певному проміжку часу, в якому відбувалися конкретні події, і вибратися з нього не може. Травма знерухомлює, заморожує людину через відсутність можливості правильно переробити всі переживання. Людина у травмі начебто живе одною добою, постійно повертаючись у травмуючий час.

Але дуже важливо пам'ятати, що не всі люди, які потрапляють у ситуацію, що травмує, насправді травмуються. Лише двадцять відсотків зі ста піддаються

посттравматичному стресовому розладу, тому що у тому випадку, якщо людина мала невеликі переживання, всі симптоми пройдуть через деякий час, а психіка зможе справитися з отриманим стресом. Після травмуючої ситуації настає гостра реакція на стрес. Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлене йому роздратування, що перевищує певний поріг [1, с. 38]. Але треба враховувати, що цей поріг у кожної людини різний.

Гостра реакція на стрес триває до декількох годин і включає в себе:

- інтенсивний страх, інстинктивну реакцію (бігти чи завмерти).
- заперечення, що може проявляється у дисоціації.
- розгубленість та психологічну вразливість.
- сором і огиду до себе (частіше виявляється у жертв насильства, викликаючи в них бажання «очиститись» за допомогою частого миття рук або тіла).

- нудоту, відсутність апетиту.

Гостра реакція на стрес – нормальна реакція психіки на травмуючу подію. За нею може йти гострий стресовий розлад, який триває до тридцяти днів. У ньому можуть спостерігатися такі симптоми:

- повторне переживання мимовільних спогадів або снів про подію, що травмувала.
- знижений настрій, пригніченість, смуток, погані думки.
- погіршення пам'яті в рамках травмуючої події.
- змінений стан реальності, відчуття відірваності від світу.
- свідоме уникнення всього, що пов'язане з травмуючою подією.
- симптоми збудження.
- безсоння, розлади сну.
- розсіяність, агресивність у словесній чи фізичній формі.
- очікування на небезпеку, полохливість.

Гострий стресовий розлад може перейти в тривожний розлад (симптоми: почуття приреченості, розгубленість, необхідність щось робити, занепокоєння,

згодом якого йде стомлюваність, перепади настрою) або в депресивний розлад (сум, заціпеніння, безнадійність, втома інтересу до чогось, зниження ваги та апетиту, заподіяння собі шкоди чи навіть спроби самогубства). І тільки після цього є ймовірність, що може виникнути ПТСР, за словами травматерапевтів, що виникає після двох або трьох місяців з моменту травмуючої події. Симптоми посттравматичного стресового розладу наступні:

- повторювані болючі спогади, що можуть виявлятися у снах.
- провали у пам'яті в рамках травмуючої події.
- погіршена робота пам'яті та знижена увага.
- гіперактивність або надмірна пильність.
- деперсоналізація чи дереалізація.

В часописах, які були опубліковані після першої Світової війни, йшлося про нав'язливі спогади стосовно загрожуючи життю ситуацій, а також про підвищену дратівливість, неадекватну реакцію на гучні звуки та труднощі пов'язані з концентрацією уваги [2, с. 217].

Подолання ПТСР – нелегкий процес. Він може тривати як від кількох днів, і до кількох років, а в деяких випадках ПТСР залишається з людиною протягом усього життя. І якщо немає можливості звернутися за допомогою до фахівця, є кілька способів самодопомоги:

1) слід відмовитись від алкоголю. Алкоголь токсичний для нашого організму і на виведення цих токсинів організм теж витрачає енергію та певні ресурси, які можна було б спрямувати в інше русло.

2) задоволення фізіологічних потреб допоможе наблизитися до закриття подальшої потреби у безпеці. Хороша їжа та здоровий сон дійсно допоможуть почуватися краще.

3) проводьте якнайбільше часу на свіжому повітрі і по можливості займайтеся спортом. Саме завдяки спорту можна позбавитися від негативних емоцій.

4) розмовляйте з друзями та з сім'єю. Дозвольте їм допомагати вам, адже лікування за допомогою ближнього може прискорити процес позбавлення від

травми. Практикуйте разом дихальні чи тактильні практики.

5) під час лікування ви можете зіткнутися з опором. Опір – це всі ті контрсили, які людина спрямовує проти лікування і які проявляються в лікуванні крок за кроком [3, с. 72]. Варто пам'ятати, що у разі його виникнення не слід переживати, адже кожна людина вимагає свого часу на подолання травми.

Список використаних джерел:

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. – М: Прогрес, 1979. 38 с.
2. Гунько Б.А., «Посттравматичний стресовий розлад – в розрізі часу», Вінниця, 2015. 217 с.
3. Корабліна О.П. – «Мистецтво зцілення душі. Етюди про психологічну допомогу», Львів, 2001. 72 с.

Чумак І. В., практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Актуальність проблеми. Дошкільне дитинство – великий і відповідальний період психологічного розвитку дитини – це вік початкового, фактичного ставлення особистості. Порушення будь-якої ланки або механізму психологічної структури розвитку дитини може суттєво вплинути на її подальший розвиток.

Проблема погіршення здоров'я дітей, як фізичного, так і психологічного, вже давно є актуальним питанням сучасної системи освіти. Як свідчить статистика, третина дітей, що вступають до школи, вже мають хронічні захворювання. Медики, психологи, педагоги, батьки відзначають у дітей порушення, відхилення, невідповідності нормам розвитку, в першу чергу це стосується нервової системи [3, с. 342]. Адже відомо, що саме в дошкільний період формується здоров'я і закладаються основи особистості, це час встановлення базових відносин із світом. З дитинства людина виносить те, що зберігається потім на все життя [4, с. 96-97].

Проблема психологічного здоров'я є актуальною і розробляється багатьма дослідниками. Найбільш поширеним є розуміння психологічного здоров'я в межах адаптаційного підходу, згідно якого здорова людина – це людина, що успішно адаптується та має гармонійні відносини з оточуючими. В роботі О.В. Хухлаєвої, психологічне здоров'я розглядається як наявність динамічної рівноваги між індивідом та середовищем, а адаптованість вважається критерієм гармонії між дитиною та соціумом. За наслідками діагностичних перевірок, діти з низьким рівнем психологічного здоров'я проявляють багато ознак дезадаптації, що обумовлює потребу в індивідуальній корекційній роботі з ними [5, с. 42]. Необхідно, щоб батьки та вихователі володіли базовими знаннями про вікові психологічні проблеми дітей.

Психологічне забезпечення навчання та виховання, застосування програм збереження психологічного здоров'я поки не стало невід'ємною частиною виховного процесу, воно здійснюється епізодично і фрагментарно, а нерідко і зовсім відсутнє [1, с. 198-213]. Комплексна профілактична та корекційна робота по збереженню і психологічного здоров'я дошкільників повинна охоплювати увесь освітньо-виховний простір дошкільного закладу, починаючи від організації побутових процесів та закінчуючи просвітницькою роботою із усіма працівниками закладу.

Особистість дитини, яка перебуває в дошкільному закладі – відкрита система функціонування в тісному взаємозв'язку з оточуючими. Проте дезадаптаційні процеси дітей пов'язані не тільки із спілкуванням але й із ставленням дитини до власного «Я», до свого внутрішнього світу – Я-образу, уявлення дитини про себе (Я-ідеальне), що вона про себе думає (Я-суб'єктивне), думкою інших про неї (Я-відображене), її реальними можливостями (Я-об'єктивне). Сучасні наукові дані доводять, що для психічного здоров'я дітей необхідна збалансованість позитивних і негативних емоцій, яке забезпечує підтримку душевної рівноваги і життєстверджуючої поведінки [2, с. 17-26].

Гармонійний розвиток особистості дошкільника можливий за умов задовільнення базових потреб дитини, серед яких є потреба у грі. Ігрова

діяльність пронизує усі сфери життя дошкільника, тому відкриває можливості корекції дезадаптації за всіма її компонентами.

У рамках виконання НДР «Розробка технології медико-психологічної реабілітації та соціальної абілітації дітей, які зазнали психологічного насилля» (термін виконання 2020-2022 рр., номер держреєстрації – 0120U101301) на базі Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» проводилась діагностика психологічного здоров'я дітей, та психокорекція засобами ігрової терапії. Загальна кількість обстежених – 30 дітей дошкільного віку.

Діагностичний інструментарій склали: проєктивні методи, співбесіда з батьками і дітьми, анкетування батьків.

Основні результати. Результати проведеного дослідження переконливо засвідчують, що внаслідок корекційної роботи засобами ігрової терапії з психологічно дезадаптованими дітьми значно зростає їх соціальна активність, підвищується рівень комунікативних та ігрових навичок, зменшується рівень захворюваності дітей, знижується тривожність, внутрішня конфліктність, агресивність, стабілізується емоційний стан.

Під впливом запропонованої корекційної програми найбільш суттєво зрушення спостерігались за такими показниками: зменшилась наявність «порушень в поведінці» – (63%), істотно зменшилась «внутрішня конфліктність дитини» – (57%), ступінь «задоволеності дитини відвідуванням дитячого садка» – (53%), поліпшився «негативний емоційний стан» (50%), змінилось «негативне емоційне відношення дитини до гри» – (46%), задоволеність внутрішньо груповими відносинами – (43%), зменшилась частота захворювань – (33%), відсутність «труднощів у спілкуванні» – (30%). За цими параметрами відбулась помітна оптимізація процесу адаптації.

Висновки. Резюмуючи вищевикладене, необхідно наголосити на тому, що проблема дезадаптивної поведінки дітей потребує раннього виявлення та профілактики. Негативні симптомокомплекси, сформовані на основі порушеного процесу адаптації, сприяють утворенню проблем в емоційній сфері дітей

молодшого шкільного віку та заважають формуванню гармонійної особистості.

Профілактиці виникнення дезадаптивної поведінки повинні сприяти батьки, психологи, соціальні працівники та суспільство загалом. Її успішність залежить від здійснення соціально-психолого-педагогічного супроводу на кожному етапі процесу адаптації з врахуванням індивідуальних та вікових особливостей.

Результати дослідження ще раз доводить той факт, що профілактично-корекційна робота зі збереження психологічного здоров'я дошкільників та подолання психологічної дезадаптації, повинна будуватися на можливостях ігрової діяльності, як оптимального засобу психологічної корекції, заснованого на природній потребі дошкільника.

Список використаних джерел:

1. Алексеева Л.А., Петренко Ю.С. Здоров'я: психо-валеологічний аспект сутності та формування в умовах сучасної України. *Філософія здоров'я: гуманітарно-освітній аспект*: збірник наукових праць міжрегіональної міжгалузевої науково-практичної конференції Донецьк: Витоки, 2011. Т. 2. С. 198-213.
2. Бевз Г.М. Молода сім'я та замінний догляд за дітьми: адаптація чи етап життєвого циклу? Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ: Інформаційно-аналітичне агентство, 2016. Том. Х. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Вип. 28. С. 17-26.
3. Панченко О.А. Информационная безопасность ребенка. К.: КВИЦ, 2016. С. 380.
4. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Симоненко Е.Б., Антонов В.Г. О понятии «информационная безопасность ребенка». *Медична інформатика та інженерія*. 2016. №1. С. 96-97.
5. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. М.: Издательство: Академия, 2003. 184с.

*Шашенкова А. О., аспіранка «Української інженерно-педагогічної академії»,
молодший науковий співробітник Державної установи «Інститут охорони
здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України»*

ОСОБИСТІСНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ

Студентство є найбільш яскравим, енергійним й адаптивним віковим періодом, але, поряд з цим, насиченим віковими кризами й суперечностями, проблемами навчального, особистісного й соціального характеру, тобто етапом, коли положення молодої людини є нестійким, а душевна рівновага – вразливою. Таким чином, студентам необхідно мати додаткові внутрішні резерви, озброюватися такими ресурсами, які можуть допомогти в самоорганізації й самоактуалізації на весь період професіоналізації. Розвинена особистісна саморегуляція вбачається нам одним із таких ресурсів.

Особистісну саморегуляцію ми розглядаємо як єдність волевих, мотиваційних, емоційних, соціальних, діяльнісних процесів регулятивного характеру, що досягається шляхом самоконтролю, самоаналізу, самооцінки, самогіпнозу, самонавіювання, самовизначення, самодисципліни.

Розвинена особистісна саморегуляція характеризується такими функціями: мотиваційна (спрямовування себе на певну діяльність); цілепокладання (планування та реалізація цілей); нормативна (узгодження власної поведінки із загальноприйнятими нормами); орієнтуюча (визначення ставлення до себе, інших людей, навколишньої дійсності); розвивальна (розвиток певних рис характеру, установок, переконань тощо) [3].

Саморегуляція, на думку Є. Прокопович та С. Шиковець, виступає як психогігієнічний інструмент, що запобігає накопиченню напруження, сприяє реституції, регулює емоційний аспект діяльності, допомагає отримати контроль над емоціями, а також стимулює мобілізацію ресурсів організму. У результаті виникають три основні ефекти: заспокійливий (усунення емоційної напруги); освіжаючий (зменшення симптомів втоми); активізаційний (сприяння

психофізіологічній реакції) [2].

Зазначимо, що високий рівень саморегуляції має безперечний позитивний вплив на життєдіяльність студентської молоді, однак деякі профілі навчання формують у здобувачів підвищену потребу в особистісній саморегуляції. Так, до умовно «складних» спеціальностей можна віднести такі: військовослужбовець (значні фізичні навантаження, спартанський спосіб життя, авторитаризм керівництва), медик (широкий обсяг академічного матеріалу, велика відповідальність, тривале навчання), педагог (комунікативна перенасиченість, емоціогенні стрес-фактори, значний обсяг звітності) тощо. Останній – педагогічний – освітньо-професійний напрямок складає наш науковий інтерес.

Важливість розвинутої саморегуляції для студентів-майбутніх педагогів важко переоцінити. Так, означений конструкт має такий позитивний вплив на їх навчально-професійну діяльність: фасилітація пізнавальних процесів (мислення, увага, пам'ять), підвищення академічних показників; розширення спектра конструктивних копінг-стратегій; успішне керування емоціями та емоційними станами; розвиток критичного мислення, життєстійкості; становлення інтернального локусу контролю; свідоме встановлення перспективних цілей та траєкторій розвитку; корекція психофізичних станів (втомлюваність, напруженість, хвилювання, монотонія); трансформація власних мотивів і потреб; подолання фобій та страхів тощо.

Однак, попри безперечні переваги розвинутої особистісної саморегуляції, емпіричні розвідки свідчать про недостатність розвитку конструкта. Так, колектив дослідників (О. Кудашкіна, Т. Белова, С. Тарасова) [1, с. 320], проводячи опитування на вибірці майбутніх педагогів, отримали такі результати:

- 90% студентів вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку саморегуляції; 65% відзначають, що недостатньо володіють методами та способами саморегуляції несприятливих психічних станів; 85% бажають підвищити навички саморегуляції;

- 32% респондентів проявили високий рівень саморегуляції, у 44% опитаних переважає середній рівень, низький виявлено у 24%.

Таким чином, актуалізується потреба у розвитку особистісної саморегуляції та окремих її компонентів серед студентів педагогічного профілю навчання. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці корекційно-розвивальній програмі, орієнтованій на підвищення рівня особистісної саморегуляції майбутніх педагогів, а також її емпіричній апробації.

Список використаних джерел:

1. Кудашкина О. В., Белова Т. А., Тарасова С. В. Развитие саморегуляции будущих педагогов на этапе высшего профессионального образования. *Проблемы современного педагогического образования*. 2020. С. 319-321.
2. Prokopovych Ye., Shykovets S. Reflexive abilities to self-regulation as a cognitive component of personality's psychological well-being. *Socialization & human development*. 2020. Vol. 2 (1). P. 61-71.
3. Virtanen P., Nevgi A., Niemi H. Self-Regulation in Higher Education: Students' Motivational, Regulational and Learning Strategies, and Their Relationships to Study Success. *Studies for the Learning Society*. 2013. Vol. 3. P. 20-36.

Яцишина Ю. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Кабанцева А.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

**ЗАСОБИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

Здоров'я студентської молоді є значущою умовою як досягнення успіхів у

навчанні, так і умовою розвитку особистості у цілому. Відсутність належного здоров'язберігаючого освітнього простору дуже часто стає причиною погіршення здоров'я студентів, втрати інтересу до навчання, внутрішніх конфліктів тощо. Крім спеціальних завдань, система освіти повинна вирішувати й завдання, спрямовані на збереження та розвиток психічного здоров'я в студентському віці. Отже, актуальними є пошук та впровадження нових підходів в організації освітнього процесу ВНЗ з урахуванням здоров'язберігаючих принципів та технологій, покращання якості психогігієнічного виховання молоді.

Аналіз наукових досліджень студентства в контексті психічного здоров'я показав, що ця проблема є більше об'єктом медичних досліджень (К. Р. Eilers, В. Л. Гавенко, Є. А. Гоженко, Т. Б. Дмитрієва та інші). Більшість авторів указують на максимальну поширеність серед студентів межових нервово-психічних розладів. Від 51% до 70,5% пацієнтів цієї категорії становлять особи від 19 до 25 років. У загальній структурі нервово-психічних захворювань 78% становлять неспсихотичні межові розлади. Дослідники вказують на те, що більша частина межових та депресивних розладів виникає саме під час навчання у вищій школі. Серед студентів з невротичними розладами переважають скарги на неможливість продовжити навчання (97,3%), підвищену втому та вегетативну дисфункцію (81,1%), рідше зустрічаються невротичні депресії (7,6%), фобії (9,2%), страхи (5,4%).

З метою сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді нами було розроблено комплексну програму, яка має таку психопрофілактичну та психокорекційну спрямованість. Методологічну основу програми складають положення щодо організації психопрофілактичної та психокорекційної роботи психолога, які висвітлюються в роботах Б. Д. Карвасарського, К. Левіна, В. Г. Панка, Н. Пезешкіана, Н. І. Пов'якель, К. Рудестама, Н. В. Чепелевої, Н. Ф. Шевченко, Т. С. Яценко. У розробленій програмі сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді обґрунтовано актуальність, мету, завдання, розкрито принципи підбору змісту програми, основні методи та

прийоми роботи. Програма містить три основних модулі: «Самовизначення», «Позитивне сприйняття себе та оточення», «Саморегуляція поведінки».

Основною метою першого модуля «Самовизначення» є посилення самоактуалізаційного потенціалу студентів через розвиток ціннісно-сміслової сфери шляхом спонукання до роздумів життєвого самовизначення, розвиток навичок самовираження в дискусіях та індивідуальних презентаціях, розвиток самоаналізу та рефлексії. Самовизначення тісно пов'язане з розвитком інших компонентів особистості, насамперед, характерологічних рис (емоційна стійкість, самостійність, аутосимпатія, взаємовідносини, контактність тощо), які складають основу для регуляторної сфери та образу Я. Рішення цих завдань визначають такі модулі програми: другий – «Позитивне сприйняття себе та оточення» і третій – «Саморегуляція поведінки».

До кожного модуля програми включено рефлексивний блок, адже процес психологічної роботи повинен супроводжуватися самоаналізом та рефлексією особливостей особистісного розвитку, досягнутого рівня розвитку нових умінь та здібностей за принципом зворотного зв'язку.

Реалізація програми сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді відбувалась шляхом проведення занять у вигляді семінарів, міні-лекцій, тренінгів, виховних годин тощо. Використовувались наступні методи та прийоми: психодіагностика (тести для самоаналізу), емпіричні техніки (притчі, метафори, прислів'я, філософські розповіді та історії для роздумів, реальні випадки з практики учасників); евристичні бесіди, дискусії, ігри, методи «круглого столу» та «мозкового штурму», пошукові домашні завдання; інтерактивні методи (інтеграційні ігри «криголами», робота в малих групах; психотехніки (візуалізація, релаксація, психогімнастика); рефлексивні (рефлексія станів, відчуттів, вправи на самоаналіз та способи саморозкриття, складання самохарактеристик, програми саморозвитку, зворотний зв'язок).

Завдяки реалізації програми під час формувального експерименту, вдалося підвищити рівень задоволеності якістю життя, що розглядається як суб'єктивна задоволеність самореалізацією особистісних ресурсів, та підтвердити

ефективність застосування психопрофілактичних та психокорекційних заходів щодо сприяння розвитку психічного здоров'я студентської молоді.

Таким чином, організація психопрофілактичної та психокорекційної роботи з розвитку психічного здоров'я студентів у вищому закладі освіти повинна бути спрямованою на активізацію внутрішньоособистісного розвитку молоді людини з урахуванням основних принципів гуманістичної психології, вибору арсеналу адекватних форм та методів психопрофілактичної та психокорекційної роботи. Перспективним та актуальним є використання інноваційних здоров'язберігаючих форм і методів в просторі навчально-виховного процесу вищого навчального закладу, що дозволяє ефективно забезпечувати збереження та сприяти розвитку здоров'я в студентському віці.

Список використаних джерел:

1. Лефтеров В. О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна антропологія*, 2013, 2: 47-50.
2. Панченко О. А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості / О. А. Панченко // Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. – Вип. 1 (15). – С. 41-59. Режим доступу: <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12660>.
3. Панченко О.А. Засоби масової інформації як джерело інформаційної безпеки / О.А. Панченко // Експерт: парадигми юридичних наук і державного управління. –2020. – № 2(8). – С. 250-258. DOI: 10.32689/2617-9660-2020-2(8)-250-258.
4. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / За загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
5. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / [за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка]. К. : Ніка. Центр, 2007. 164 с.
6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. К. : Вища школа,

2004. 680 с.

7. Ящишина Ю. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в систему управління освітнім процесом ВНЗ // Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць / (за загал. ред. проф. В.І. Сипченка). Вип. LXXIII. Слов'янськ: ДДПУ, 2015. С. 122 – 129.

Дзюба Н.В., кандидат соціологічних наук, завідувач відділу науково-методичного та кадрового забезпечення роботи з молоддю,

ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики»

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ В МОЛОДІЖНІЙ РОБОТІ

Війна в Україні руйнує громади та сім'ї і порушує функціонування соціальної та економічної інфраструктури. Окрім інших наслідків війни, війна має фізичний і психічний вплив на особу [1; 2; 3]. Населення України, в тому числі молодь, адаптується до нових умов життя. Через воєнну агресію російської федерації частина молоді з окупованих територій та місць, які близькі до воєнних дій, була змушена залишати свої домівки та формувати нові практики на нових територіях. Так само змінилась ситуація і для тієї частини, яка залишилась у своїх домівках.

Для молоді людини стати дорослим є складним завданням навіть у мирний час. Становлення особистості на тлі руйнування соціального середовища, насильства, яке стає рутинним явищем, є ще більш складним процесом.

Фахівці, які працюють з молоддю, так само адаптуються до нових умов роботи. Природно змінюються і практики молодіжної роботи і її специфіка. За результатами дослідження «Потреби молодіжних працівників та працівниць», проведеного 25.03.2022р. в рамках проєкту «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» (Офіс Ради Європи в Україні) тільки 10,75% опитаних фахівців, які працюють з молоддю, на момент проведення опитування не мали можливість

здійснювати свою професійну діяльність пов'язану з молодіжною роботою. В той же час 37,63% опитаних фахівців мали таку можливість і 51,08% - частково мали.

На зустрічах молодіжних працівників та працівниць, які були організовані Міністерством молоді та спорту України, Державним інститутом сімейної та молодіжної політики, Програмою розвитку ООН в Україні та Проєктом Ради Європи «Молодь за демократію в Україні» і проходили онлайн у квітні 2022 р., обговорювався досвід молодіжної роботи в різних областях України в умовах війни. На зустрічах обговорювались різні напрямки молодіжно роботи, актуальні внаслідок агресії російської федерації проти України: гуманітарна робота, волонтерство, робота з дітьми та молоддю, зокрема з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), тощо.

Всі молодіжні працівники в тій чи іншій мірі в своїй роботі стикались з психологічними наслідками війни: для волонтерів та самих молодіжних працівників – це емоційне вигорання, для всіх – для ВПО, волонтерів, і т.д. – це травматичний особистий воєнний досвід.

Конфлікти, війни та насильство завдають шкоди не тільки сьогодні, але й майбутньому молоді та надзвичайно ускладнюють її розвиток та розширення можливостей. Збройні конфлікти та переміщення з домівок можуть призвести до депресії, самогубства, посттравматичного стресу, зловживання психоактивними речовинами та інших проблем у молоді [4].

В цьому контексті для фахівців, які працюють з молоддю, були б корисні:

1. Схеми для виявлення психічних наслідків війни серед молоді, які б мали, по-перше, ознаки різних варіантів таких розладів, та, по-друге, практичні рекомендації по виявленню та підтвердженню таких розладів.

2. База з контактами організацій та осіб, які могли б допомогти молодим людям справитися з психологічними ефектами війни.

Навіть під час воєнних дій вони створюють для себе оазис стабільності у світі мінливих соціальних і політичних ландшафтів. На рівні суспільства така стабільність також є ключовою, інакше молоді люди самі стануть жертвами чи винуватцями насильства.

Список використаних джерел:

1. Murthy, R. Srinivasa; Lakshminarayana, Rashmi. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*, 2006, 5.1: 25.
2. Betancourt, T. S., McBain, R., Newnham, E. A., Akinsulure-Smith, A. M., Brennan, R. T., Weisz, J. R., & Hansen, N. B. A behavioral intervention for war-affected youth in Sierra Leone: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2014. 53(12), 1288-1297.
3. Dimitry, L. A systematic review on the mental health of children and adolescents in areas of armed conflict in the Middle East. *Child: care, health and development*, 2012. 38(2), 153-161.
4. Song, S., Shaheen, M. Assessing the Impact of Violence and War on Youth in Low- and Middle-Income Countries. *Child Youth Care Forum* 42, 275–283 (2013). <https://doi.org/10.1007/s10566-013-9204-3>

*Матвієнко Є. Д., студентка 2-курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат психологічних наук Ташилатов В.А.*

СПЕЦИФІКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВИХ

У наш час нестабільна міжнародна обстановка та постійні військові конфлікти висунули перед науковцями та дослідниками по всьому світу проблему розвитку посттравматичного стресового розладу.

Причини виникнення цього розладу чітко пов'язано з важкими емоційними потрясіннями, які виходять за межі звичних людських переживань і вселяють жах, страх і відчуття безпорадності на все життя. Такі як, природні та техногенні катастрофи, теракти, серйозні дорожньо-транспортні пригоди, психологічне та фізичне насильство тощо. Але найактуальнішою причиною для розвитку ПТСР є війна та будь-які воєнні дії.

Будь-які критичні ситуації не проходять безслідно для людської психіки,

навіть люди які в повсякденному житті постійно переживають травмуючі події, більше схильні до ПТСР ніж люди, котрі пережили таке разово.

Перший опис симптомів схожих на сучасний посттравматичний стан запропонував J. Erichsen у 1867 році у роботі «Залізнична та інші травми нервової системи». До симптомів він відніс розлади уваги та пам'яті, душевний дискомфорт, важкі сни з переживанням травмуючої ситуації [1].

Пізніше Н. Oppenheim у 1889 р. надав особливу увагу емоційному та психологічному компоненту бойової травми та вводить таке поняття як «травматичний невроз». Водночас під час Першої Світової війни стали з'являтися важливі дослідження у зв'язку з частими скаргами військових на труднощі зі сном, безпричинний тремор, судоми, амнезія, дзвін у вухах, що стало проблемою для командування [2].

Пошук лікування для солдатів які не мали видимих травм і поранень, проте, не могли продовжувати воювати й нормально жити в тилу, медики почали в 1916 р. Британський психолог у статті для журналу «Lancet», спробував узагальнити дані симптоми та вивів поняття "військовий невроз" і "Снарядний шок". Припускали, що такі порушення викликають у військових довгі артилерійські стрілянини [3].

Період Другої Світової війни дав великий поштовх до вивчення травматичного синдрому. Вивчаючи цю проблему в 1941 р. А. Кардінер значно розширив уявлення про механізми та характер впливу бойових дій на його учасників. На його думку, хронічний військовий невроз містив у собі не тільки психологічні, а й вегетативні симптоми:

- збудливість та дратівливість;
- фіксованість на травмуючих обставинах минулих подій;
- схильність до агресії та нездатність керувати нею;
- ухиляння від реальності;
- гостре реагування на раптові подразники; [4]

Наприкінці 40-х років успіхи досліджень у цій галузі залежали від зближення з медичними дисциплінами, а саме галузі патології нервової системи, фізіології та загальної медицини. Нові дані дали можливість вивчати вплив травми на організм

як з вегетативної, так і біохімічної сторони.

Пізніше термін "травматичний невроз", який використовували психіатри до кінця Другої Світової війни, було виключено з офіційної класифікації через етіологічну неадекватність [5].

Під час війни в Кореї, за участю американських військових, виділили кілька психічних розладів, що пізніше отримали назву, як "велика стресова реакція". Також актуальність цієї теми виникла в середині 70-х рр. XX ст., коли американській державі довелося вжити заходів щодо створення реабілітаційних центрів для ветеранів війни у В'єтнамі.

Вчений М. Horowitz запропонував виділити один синдром "посттравматичний стресовий розлад", у результаті з 1980 року він був включений в офіційний американський діагностичний стандарт DSM-3.

У сучасній психології виділяється два фундаментальні напрями в природі ПТСР. Перше було запропоновано західною психологією і пояснювало травматичні розлади як поширена реакція на травмуючі зовнішні впливи. А друге було описано у роботах авторів В. Гіляровського, Калмикова Є.С., Міско Є.А., Тарабріна Н.В. вітчизняної психології, які вважали ПТСР хворобою або аномальними змінами в психіці.

Так у 1996 р. М. Магомед-Емінов виділив ряд моделей, що описує походження ПТСР:

- а) реактивна (біхевіоральна концепція: теорія Б.Колодзіна, нейропсихологічна теорія Л.Колба);
- б) диспозиційна (теорія переживання Ф.Васшижа);
- в) інтеграційна (нейропсихологічна теорія еріксоніанського гіпнозу);
- г) особистісно-середовищний підхід (J. Wilson) на стику кількох концепцій [6].

Вчені у всьому світі зазначають, що особливу медико-соціальну групу складають саме ветерани та інваліди бойових дій. Вони нерідко відчують труднощі із соціально-психологічною адаптацією, а також проблеми не тільки з фізичним, але й психологічним здоров'ям. Посттравматичний стресовий розлад,

зараз є найактуальнішою проблемою. ПТСР це важкий психічний стан, що виникає в результаті одиначної або повторюваної події, що надає потужний негативний вплив на психіку людини. Наслідок будь-якої ситуації, яку мозок вважає небезпечною для життя .

В результаті обстеження, в Центрі відновлювальної терапії імені М. Лиходія, з'ясували, що більшість ветеранів мають яскраво виражені симптоми ПТСР. Найчастішим (у 78.0% пацієнтів) був симптом порушення сну, також багато хто згадував про кошмари з точним зображенням, раніше пережитих, травмуючих подій. Характерною рисою таких снів були моменти безпорадності та беззахисності.

Далі за актуальністю симптомів йшов психологічний дистрес, його прояви відзначали 72,4% ветеранів. Особливості прояву психологічного дистресу полягали в переживаннях про скоєне під час війни, стан пригнічення у випадку якщо щось нагадувало про неприємні та травмуючі ситуації. Так само 20% учасників збройних конфліктів скаржилися на почуття провини.

Наступним, але не менш значущим симптомом ПТСР (82.1% пацієнтів) є емоційна гіпертензія. Для неї характерні зниження здатності відчувати любов і радість, уникнення активного соціального життя, втрата інтересу до хобі та навколишніх людей. Дані проблеми найчастіше відображаються у сімейному житті та дружніх зв'язках.

Значні труднощі викликали зміни у фізичних та психічних реакціях організму. Відзначали такі ознаки як спалахи агресії, постійна настороженість, скованість у русі, не зрозумілі здригання чи переляки, страх натовпу. Приблизно 58.3% ветеранів відзначали проблеми із влаштуванням на роботу та адаптацією у колективі.

Таким чином, у колишніх учасників збройних конфліктів та війн, що проходили реабілітацію у ЦВТ ім. М. А. Лиходія, виявлено різноманітні психопатологічні синдроми, характерні для ПТСР: obsesивно-фобічний (незмотивована тривога і страх, нав'язливі спогади психотравмуючих подій), астеничний (збудливість і дратівливість на тлі підвищеної стомлюваності та

виснажливості, емоційна слабкість), істеричний (підвищена навіюваність, прагнення привернути до себе увагу, демонстративність поведінки), експлозивний (дратівливість, вибуховість, злісність та агресивність), депресивний (знижений настрій, песимізм), психоорганічний (астенія, дисфорія, порушення пам'яті, емоційні розлади), а також сексуальні розлади (еректильна дисфункція, зниження лібідо, згладженість оргастичних відчуттів, прискорена еякуляція) [7].

У разі ускладнення ПТСР людина починає вживати наркотичні речовини, зловживати алкоголем. Проблеми із задоволенням базових потреб приводять до повної нездатності подбати про себе самостійно.

Підкреслюючи вище сказане, ми розуміємо, що ПТСР у військових це проблема, яка потребує широкого розголосу. Люди, які постраждали від військових дій, потребують підтримки близьких, а також допомоги фахівців.

Список використаних джерел:

1. Erichsen F.E. On Railway and Other Injuries of the Nervous System. —London, 1867. — 103 p.
2. Oppenheim H. Die traumatischen Neurosen. — Berlin, 1889. — 176 p.
3. Myers C.S. II Lancet. - 1915. - Vol. 1 - P. 316-320.
4. Kardiner A. The Traumatic Neuroses of war, in Psychosomatic Medicine Monographs. — N.Y.: Paul Hoeber, 1941. 258 p.
5. Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В., Підкоритов В.С., Ліпатов І.І., Бучок Ю.С., Заворотний В.І. Діагностика, терапія та профілактика медико психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації // Харків, ДУ «Інститут неврології психіатрії та наркології НАМН України», 2014. 80 с.
6. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців // Вісник НАОУ. Київ. Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118-124.
7. Хорошевская А. И. Научное обоснование организации стационарной медицинской помощи ветеранам вооруженных конфликтов и войн конца XX века. Дис. ... канд. мед. наук. СПб.; 2002.

Алексенцева-Тімченко К.С., кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології Національного Університету «Одеська юридична академія»

Кривошея Т.І., кандидат соціологічних наук, доцент кафедри соціології

Одеський національний Університет імені І.І. Мечникова

МІСТО ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ВИНИКНЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУГИ

Напруженість є складним та багатоаспектним феноменом соціальної дійсності. Різноманітність та унікальність чинників, що її спричиняють, унікальність їх конфігурацій призводять до того чи іншого стану напруженості. Саме особистості як агенти соціального розвитку, що мають різноманітні потреби, інтереси, цілі, пристосовуючись до різноманітних ситуацій своєю діяльністю направляють вектор суспільних змін.

Середовище сучасного міста є акумуляцією соціальних практик, потенціалу трансформаційних процесів. Як штучно створене середовище, місто задовольняючи багато повсякденних потреб особистості безпосередньо впливає на її соціально-психологічний стан, водночас є не тільки фактором визначення умов життя, але й фактором соціальної напруги.

В доповіді представлено результати соціологічного дослідження прикордонних територій Одеської області, завдяки яким виявлено деякі тенденції в трансформації міста Рені за останні роки та їх оцінювання мешканцями з точки зору впливу на соціально-психологічний стан життя. Дослідження проводилося методом фокус-групової дискусії, до якої було залучено представників різних професійних та соціальних сфер: місцевої влади, освіти, бізнесу, медіа сфери, громадських організацій. Учасники являли собою різні вікові категорії та/або були такі, що народжені в Рені, або мешкають в місті більш, ніж 10 років.

В першу чергу респонденти вказали на покращення інфраструктури міста (озеленення, облаштування паркових зон, будівництво дитячих майданчиків). При чому учасники дискусії зазначили це як заслугу місцевої влади, яка має

високий рейтинг довіри серед населення. «Ми стали більш привабливі 100%. Навіть приїжджі кажуть, що місто стало зеленим, тихим, більш безпечним ...». «Є проекти для дітей, які вже реалізовано, тому що в першу чергу вкладати треба в дітей, так як в подальшому їм будувати нашу державу. Вкладено в школи, парки, дитячі майданчики. Це наше обличчя».

Мешканці зазначили, що в Рені враховані потреби людей з обмеженими можливостями, чого не можна сказати про багато інших населених пунктів Одеської області. «Нашому місту «пощастило», що у нас голова належить до такої категорії громадян та він займається цим питанням. Не все можна зробити відразу, але він робить все від нього залежне».

Визначені тенденції мають позитивний вплив на соціальні настрої в місті, тому респонденти говорять про майбутнє свого міста з деяким натхненням. Можна констатувати, що за останні роки Рені все більше розвивається як туристська дестинація, і це, на думку мешканців, потребує особливої уваги, оскільки локальний туризм стає все більш популярним.

Питання про негативні зміни, що є безпосередньо чинниками соціально-психологічної напруги, сприймалися респондентами, насамперед, як можливість висловити всі існуючі проблеми. В основному відповіді являли собою обурення з приводу умов життя: погіршення фінансового стану населення, низького рівня пенсій та зарплат, високих цін на комунальні послуги, стан доріг, низької якості медичних послуг, складної екологічної ситуації, безробіття. «Якщо підняти ще тему комфорту, тобто красивий парк, прекрасні тротуари, зелень ... А потім людина приходить додому, а там в поштовій скриньці платіжки за світло, газ, воду Він підбиває суму і порівнює зі своєю зарплатою, це за умови, що у людини є ця робота!».

Окремо респонденти виділили проблему відсутності робочих місць для молоді, та як наслідок проблему алкоголізму, що особливо гостро відчувається серед молоді, у якої багато ресурсів: вільний час, багато енергії, яку говорячи мовою респондентів, «нікуди дівати».

Екологічні проблеми, як загрози для здоров'я та життя, також викликають

серйозні відчуття занепокоєння мешканців міста. На думку учасників фокус-групи, зберігається загроза поширення інфекцій (через бродячих собак, шакалів, епідемій домашніх тварин). Так само респонденти вказують на суперечливу ситуацію з річкою Дунай, де на їхню думку, чиновники не виконують своїх обов'язків в цьому напрямку, та як результат рівень води падає до критичної позначки. Дуже гостро стоїть проблема зі сміттям та звалищами.

Так само в процесі дискусії респонденти висловили свою стурбованість наслідками медичної реформи, коли з психіатричних відділення місцевої лікарні були випущені пацієнти. На їхню думку, ці люди створюють дискомфорт для мешканців міста, в тому числі психологічний. Аналогічні побоювання спричинює інформація про наявність серед жителів хворих на туберкульоз та їх безконтрольного пересування вулицями міста через закриття тубдиспансерів.

Щодо самовідчуття мешканців, то фундаментом «комфарту» та «безпеки» є набір послуг, який має надати своїм громадянам «соціальна держава», тобто створення гідних умов за всіма сферами життя людини: побутової, дозвільної, професійної тощо. На думку респондентів такі функції держава не виконує, відповідно населення не може відчувати себе в безпеці. Натомість вище озвучені оцінки населенням ситуації в місті досить амбівалентні. З одного боку, респонденти говорять про «зелене, тихе, безпечне місто», з іншого асоціюють Рені з «маленьким Чикаго». Учасники описують ситуації, що є прямо криміногенними, наприклад, «кидання гранат» у приватні двори внаслідок «бандитських розбирань». Предметом конфлікту в цьому випадку є суперечки між владою та землею. «Буває, що гранати кидають на подвір'я людям. Можливо, що це і з політикою пов'язано. Ділять все, що не розділили до них (землю)». З деяким страхом міська громада очікує наслідки «Закону про використання земель сільськогосподарського призначення». «Гаряча тема земельних питань, як все буде розгортатися тут. Як місцева еліта поділить місця, коли відкриється ринок землі. Вибір голови та інших. Звичайно ж, всі хочуть щоб місця в громаді зайняли люди гідні, а як вийде, то всі побачимо - це одне з наших побоювань».

Рівень злочинності, як критерії умов та якості життя є загрозливим

чинником підвищення рівня соціальної напруженості та вкрай загрожує соціальної стабільності. Мешканці зазначили, що почастишали випадки дрібних грабіжок, порушень правил дорожнього руху. Мовою учасників, поліція не виконує свої функції і найчастіше винні не несуть належного покарання. Вирішити дану проблему на їх думку можливо тільки на національному рівні.

В Рені без обмежень можна придбати наркотики, на думку респондентів це загальновідомий факт та правоохоронні органи не реагують на такі правопорушення. Незважаючи на те, що місцева влада користується високою довірою у населення, функції контролю повинні виконувати відповідні органи, але вони не справляються зі своїми обов'язками по низькі причин (відсутність/текучість кадрів, зловживання повноваженнями, низька оплата праці). Поліція практично не реагує на виклики громадян, якщо ж справа дійшла до суду, то його слухання може тягнутися кілька років, при цьому не досягнувши результату.

Учасники дискусії висловили єдину думку про те, що «захист своєї сім'ї – справа кожного з нас», і вони готові об'єднуватися з владою, з правоохоронними органами, заради безпеки та спокою себе та своїх близьких. Це є маркером того, що існує необхідність та готовність у створенні загонів самооборони/добровільних об'єднань громадян, які зможуть забезпечити більш спокійне життя населення та знизити рівень злочинності в місті. Але тут же ми фіксуємо перешкоди на шляху до вищесказаного: бюрократія, відсутність лідера, патерналістське мислення. Отже, на думку респондентів, практично всі конфлікти вирішуються без залучення відповідних органів та звернень до профільних інстанцій.

Позитивні експектації покладені населенням Рені на активних, молодих та небайдужих лідерів громади, які своїм прикладом можуть залучити максимальну кількість жителів та здатні налагодити співпрацю з місцевою владою та представниками бізнесу. Якраз такого роду синергія: «громада-влада-бізнес» й здатна виправити ситуацію, що склалась в місті. Респонденти звертали увагу на позитивні трансформації, котрі вже відбулися, розуміючи при цьому, що зміни

це процес, який вимагає великих витрат та ресурсів. Респонденти наводили успішні кейси різних ініціатив, що впроваджено (культурних заходів, освітніх проєктів, а також спроб поліпшення екологічної ситуації). Вкрай важливим мешканці вважають окремо працю з агентами соціалізації, які мають відношення до дітей молодшого віку, школярів. Величезні сподівання покладені на вихователів, вчителів, а також батьків, які своїм прикладом повинні впливати на підростаюче покоління.

Результати проведеного емпірико-соціологічного дослідження вказують на необхідність постійного моніторингу регіональної специфіки соціальної напруженості прикордонних регіонів України в умовах процесу децентралізації влади, виявлення осередків потенційних конфліктів, які потребують залучення експертних організацій з миротворчості, медіації та/або правозахисної діяльності до перетворення цих загрозливих вузлів в позитивне русло.

Список використаних джерел:

1. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз / [О.Г. Злобіна, М.О. Шульга, Л.Д. Бевзенко та ін.]; за наук. ред. О.Г. Злобіної. - Київ: Ін-т соціології НАН України, 2019. – 291 с.

ЗМІСТ

Alekseenko I. Features of the state reproduction policy psychological health of society in crisis situations	3
Астахов В.М., Бацилева О.В., Пузь І.В. Медико-психологічний супровід вагітних в умовах воєнного стану	7
Базарний С.В. Проблеми та наслідки інформаційно-психологічного впливу на систему масової комунікації з метою дестабілізації політичної ситуації в країні	11
Барко В.В., Барко В.І. Психологічна діагностика професійної придатності особи до поліцейської діяльності	15
Бивол А. Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и стрессом у будущих специалистов в области права	20
Білюченко Ю.М. Кіберагресія як психологічний феномен в дослідженнях закордонних вчених	25
Блінов О.А. Емоційно-образна терапія образи (випадок з практичної роботи)	29
Болтівець С.І. Розвиток правової культури молоді у сфері індивідуальної свободи	30
Босько В.І. Психологічна допомога учасникам бойових дій	34
Бушуєва Т. В. Особистісні детермінанти опанувальної поведінки в різні періоди дорослості	37
Ватан Ю.П. Метакогнітивна активність та навчальна діяльність: мотиваційний аспект	41
Вовк А. І. Здатність особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу	45
Гарькавець С.О., Кондратьєва А.О. До проблеми психології «цифрованого індивіда»	48
Гарькавець С.О., Сібіркіна В.В. До питання особливостей розвитку особистості у цифрову еру	52
Голуб А.С. Психологічний аспект підготовки та професійної діяльності суддів як публічних службовців	55
Грюнауер Е., Мельникова М., Мороз К. Вплив інтернету на політичну поведінку	60
Гуляк У.М., Осьодло В.І. Службова мотивація у контексті психологічної стійкості: сучасний погляд	65
Гуменюк В.В., Професійний розвиток сучасної людини в цифрову еру	68
Долінська Л.В., Лефтерова Є.Л. Психологічний тренінг як метод формування професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців іт-сфери	72
Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб	75

Замрозович-Шадріна С.Р. Проблеми збереження психічного здоров'я молодших школярів	79
Іванкова-Стецюк О.Б., Стецюк М.В. Використання інтеграційного потенціалу візуального мистецтва та цифрових технологій в арт-терапевтичній діяльності	81
Кабанцева А.В. Психическое здоровье и психологическое благополучие населения в условиях вынужденной изоляции	85
Кабанцева А.В., Ящишина Ю. М., Путятін Г.Г. Медико-психологічний вектор цифрового суспільства	89
Каретна О.О. Проблеми соціально-психологічної адаптації літніх людей у сучасному суспільстві	93
Касько В.В. Визначення типу репрезентативної системи у дітей шкільного віку	96
Ковальчук В.В., Лефтерова Є.Л. Прогнози та ідеї циклічності, як закономірності: сучасна інтерпретація	101
Колесніченко О.С. Особливості формування стійкості до психологічної травматичності бойового досвіду військовослужбовця учасника бойових дій	106
Коновалов Д.О. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності	110
Кононенко К.О. Роль мислення в ефективному подоланні стресу особистістю	113
Корнута Л.М. Особливості формування психологічних якостей сучасного лідера в державній службі	117
Короход Я.Д. Впровадження методу складання психологічного портрета злочинця у правоохоронній діяльності України	121
Кошелева Н.Г. Профілактика попередження інтернет-залежності у підлітків	123
Курова А.В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості	127
Кухарик В.В. Вплив індивідуальних характеристик особистості на вибір копінг-стратегій	131
Лефтеров В.О. Психологічна практика та надання психологічних послуг в умовах воєнного стану	134
Макогончук Н.В. Соціальні мережі та передумови хибної самопрезентації особистості у Facebook	138
Марченко О.Г., Жовтоніжко І.М. Щодо проблеми захисту особистості в інформаційно-психологічній війні	141
Матвійчук Л. А., Гнедко Н. М. Особливості кіберсоціалізації особистості під час війни в Україні	144
Міхеева Л.В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни	148
Муленко А.О. Негативні зміни в станах та активності частини людей в екстремальних ситуаціях	152

Мухіна Г.В. Основні критерії відновлення психічного здоров'я майбутнього поліцейського	156
Овсяннікова Я.О. Особливості психологічної роботи з онкохворими дітьми в умовах воєнного часу	160
Окул І.І. Діагностика кризи першого року життя за допомогою цифрових технологій	163
Павелко І.І. Підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних (бойових) умовах	166
Павелко І.І. Ціннісне відношення до здоров'я як напрям особистісного та професійного становлення військовослужбовця	170
Панченко О.А., Антонов В.Г., Кабанцева А.В. Психологія дезінформації в інформаційній безпеці особистості	174
Панченко О.А., Марцинюк С.М., Радченко С.М., Кабанцева А.В., Журавель М.В. Досвід застосування медико-психологічної клінічної реабілітації у Ворохті	178
Панченко О.А., Сердюк І.А. Нагальні проблеми особистості в системі реабілітації України	182
Панченко О.А., Кабанцева А.В., Сердюк І.А. Особливості дистанційної медико-психологічної допомоги населенню	185
Панченко О.А. Принципи інформаційно-психологічного комфорту особистості в умовах цифровізації	189
Пономаренко Я.С. Психологічна ресурсність у взаємозв'язках з асертивними копінгамі у поліцейських з високим рівнем професійного самоздійснення	193
Платонов В.М. Психологічні особливості виконання діяльності піротехніками ДСНС під час військових дій	197
Похілько Д.С. «Дитина зламалась»: рекомендації батькам в умовах воєнного стану	200
Приходько І.І. Теорія самовизначення особистості для дослідження мотивації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах	204
Приходько В.С. Впровадження компетентнісного підходу в сучасну освіту	206
Радченко М. І. Особливості викладання курсу «Основи психології травми» при підготовці майбутніх соціальних працівників	208
Радченко А.С. Вплив рівня тривожності старших школярів на успішність у навчальній діяльності	211
Руденок А.І., Чорна М. Д. Соціально-психологічна адаптація дітей з ООП в умовах війни	215
Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості	219
Садикіна А.С. Особливості роботи з психологічною травмою у військовослужбовців	222
Самара О.Є. Проблема поширення синтетичних наркотиків в Україні	227
Сапригіна Н.В. Психологічна та психолінгвістична інтерпретація	230

конспективних записів Маяковського (до питання про версію вбивства поета)	
Сірий Є.В., Сіра О.В. Методологічні аспекти дослідження викликів війни в Україні як соціальної катастрофи	234
Сизоненко М.С. Особливості професійного вигорання у фахівців психологічного профілю	238
Суходоля Ю.О. Соціальний інтелект як показник результативності функціонування освітньої системи	241
Татьянчиков А.О. Кіберсоціалізація особистості в умовах змішаної реальності	244
Ташматов В.А. Система психологічного забезпечення поліцейських в Україні	248
Терещук Н.В. Удосконалення системи надання психологічних послуг через готельну анімацію	252
Тімченко О.В. Шашенков Д.М. Гендерна складова вітчизняної спеціальності 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах»	255
Форманюк Ю. В. Використання казок та притч для вирішення особистісних проблем та покращення емоційного стану	258
Христенко В.Є. Основні психічні стани, які спостерігались у харків'ян в період війни 2022 р.	262
Цапро Н.П. Марцинюк С.М. Оцінка соматичного стану внутрішньо переміщених дітей на базі санаторію «Гірське повітря»	266
Цільмак О.М. Технологія застосування у процесі психологічного консультування методу Ч. Черчмена та Р. Акоффа «Дерево цілей»	270
Черниш М.Д. Посттравматичний стресовий розлад	275
Чумак І.В. Психокорекція проявів дезадаптації в дошкільному віці	278
Шашенкова А.О. Особистісна саморегуляція студентів педагогічного профілю навчання	282
Ящишина Ю.М., Кабанцева А.В. Засоби психопрофілактичної та психокорекційної роботи в студентському віці	284
Дзюба Н.В. Психологічні наслідки війни в молодіжній роботі	288
Матвієнко Є.Д. Специфіка посттравматичного стресового розладу у військових	290
Алексенцева-Тімченко К.С., Кривошея Т.І. Місто як середовище виникнення соціально-психологічної напруги	295

Наукове видання

**ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР**

*Матеріали III міжнародної науково-практичної
конференції*

24 червня 2022року