

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**МАТЕРІАЛИ
II МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

20-21 вересня 2024 року

Одеса – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології**

**МАТЕРІАЛИ
II МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА
ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

20-21 вересня 2024 року

Одеса – 2024

УДК 159.9:004.7

В збірнику наведені матеріали, які докладалися на II Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя» (м.Одеса, 20-21 вересня 2024р.), висвітлюються: результати науково-практичної діяльності Міжнародного гуманітарного університету й інших ЗВО та організацій України і зарубіжжя.

Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (20-21 вересня 2024р.), м. Одеса. – Міжнародний гуманітарний університет. - 344 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Голова редакційної колегії

Громовенко Костянтин Вікторович – ректор Міжнародного гуманітарного університету, професор, доктор юридичних наук, заслужений юрист України.

Заступники голови редакційної колегії:

Лефтеров Василь Олександрович – перший проректор Міжнародного гуманітарного університету, доктор психологічних наук, професор;

Меленчук Наталя Іванівна – завідувачка кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету, кандидат психологічних наук, доцент.

Секретар редакційної колегії

Єрмакова Світлана Станіславівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету;

Члени редакційної колегії:

Михайлов Микола Аркадійович – проректор з питань навчально-інноваційного розвитку та економічної діяльності Міжнародного гуманітарного університету.

Адамова Ганна Володимирівна – доктор філософії (PhD), декан Факультету лінгвістики та перекладу Міжнародного гуманітарного університету;

Іванова Оксана Станіславівна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін Міжнародного гуманітарного університету;

Кічук Надія Василівна - дійсний член Академії вищої освіти України та Міжнародної академії педагогічних і соціальних наук, доктор педагогічних наук, професор, декан Педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету (м. Ізмаїл);

Максименко Юрій Борисович - доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Боринштейн Євген Русланович - доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

Миронець Сергій Миколайович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Державного торговельно-економічного університету;

Жигалкіна Наталія Віталіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету;

Косенко Корнелія Артурівна – доктор медичних наук, професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету;

Поплавська Єва Вадимівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету;

Зеленська Ольга Валентинівна – викладач кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету;

Волошенков Борис Олексійович – викладач кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

Рекомендовано до друку Вченою Радою МГУ
(Протокол № 2 від 11 жовтня 2024р.)

Тези доповідей надруковано в авторській редакції. Автори матеріалів несуть відповідальність за вірогідність наведених відомостей, точність даних за цитованою літературою та за використання даних, що не підлягають відкритій публікації.

Адамова Г.В.
доктор філософії (PhD),
декан Факультету лінгвістики та перекладу,
Міжнародний гуманітарний університет

ЛІНГВІСТИЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОІДЕНТИФІКАЦІ МОЛОДІ

У сучасних умовах процес навчання у вищій школі спрямований на розвиток особистості, спроможної творчо використовувати власні знання, співпрацювати з іншими, комунікувати у процесі професійної діяльності. Відтак, самоідентифікація є досить популярним предметом досліджень багатьох психологів і лінгвістів. Щоправда, кожна праця науковців намагалась скоріше знайти нові аспекти й кути погляду на питання ідентифікації себе, ніж пояснити чи зробити ґрунтовне статистичне дослідження.

Власна ідентичність – поняття, яке реалізується за допомогою мультимісних невербальних і вербальних засобів і багатьох факторів. Проте у цьому питанні до уваги варто брати не лише безпосередній комунікативний дискурс, де активується соціально маркована ідентичність, але й внутрішні когнітивні референції та конструювання самосхем. Такі інструменти внутрішнього аналізу індивіда за допомогою самодіалогу є багатим ресурсом для визначення як поточного самоусвідомлення людини, так і її справжнього характеру.

Об'єктом лінгвістичного вивчення стає *мовна особистість*, що дозволяє на систематичній основі розглядати як взаємодіючі усі чотири фундаментальні мовні аспекти – історичний, соціальний, психологічний, системноструктурний. По-перше, тому, що особистість є осередком і результатом соціальних законів; по-друге, тому, що вона є продуктом історичного розвитку етносу; по-третє, з причини приналежності її мотиваційних нахилів, що виникають із взаємодії біологічних спонукань із соціальними та фізичними умовами, – до психічної сфери, по-четверте, – у силу того, що особистість є творцем і користувачем знакових, тобто системно-структурних за своєю природою, утворень [1].

Є. Боринштейн у мовній особистості вбачає “особистість, охарактеризовану з боку впливу засвоєної нею мовної культури на її особистісні якості та соціально-культурну ефективність її діяльності як суб’єкта суспільних відносин” [2, с. 66].

О. Лавриненко обґрунтовує доцільність використання поняття профіль мовної особистості, під яким розуміє “специфічний тип функціонального співвідношення між когнітивним, мотиваційним та емоційним компонентами мовної особистості, який зумовлюється ступенем розвитку кожного з цих компонентів і визначає низку психологічних якостей мовної особистості” [3].

На формування мовної особистості мають вплив об’єктивні, тобто незалежні від особи мовця, і суб’єктивні чинники. До об’єктивних чинників дослідники [3] відносять: - стан самої мови, її унормованість і наступну кодифікацію, рівень розвитку і досконалість її підсистем, стилістична диференціація, отже, придатність мови як мовної картини особи і світу для забезпечення всіх мовних потреб громадянина; - сприятлива для життя і розвитку певної мови суспільно-політична ситуація; - традиції суспільного використання мови; - повноцінне функціонування мови в усіх сферах життя: державницькій, політичній, правовій, економічній, науковій, освітній, культурно-мистецькій, творчій, виробничій, побутовій та ін.

Теоретико-пізнавальний аспект мовної особистості виявляється через розуміння нею важливої екзистенційної ролі рідної мови як визначальної ознаки людини. Культурологічний аспект підпорядковується вихованню національно свідомої україномовної особистості.

Формуючись, особистість у власному розвитку умовно проходить різні рівні. Особистість, що опановує мовні знання, розвиває мовні почуття, формує мовні оцінки й мовні настанови, формує / створює власну мовну свідомість, яку дослідники трактують як “форму свідомості, яка обіймає знання, почуття, оцінки й настанови щодо мови та мовної дійсності” [4]

Мовні оцінки виникають на основі набутої системи мовних знань. Мовлення можна оцінювати “як нормативне або ненормативне, мовну

поведінку – як правильну або неправильну, різні події – як корисні або шкідливі для мови” [4, с. 17].

Мотиваційно-поведінковий складник (настанови) мовної свідомості передбачає діяльне ставлення до мови, “готовність діяти відповідно до прийнятих орієнтацій та імперативів” [4, с. 18]. Виробленню внутрішньої мотивації до поглиблення знань загалом, у тому числі мовних, науково-теоретичних, екологічних, професійних, сприяє об’єктивний аналіз власних знань, бажання покращити їх, розуміння необхідності говорити правильно і знати більше. Це ж стосується й мовної особистості студента.

Таким чином, у процесі навчання мови професійного спрямування головний акцент необхідно зробити на формуванні мовної особистості здобувача – майбутнього фахівця, при цьому обов’язковим є врахування інформативного та соціокультурного наповнення дисципліни, ролі термінологічних знань у процесі фахової комунікації, опрацювання типових сценаріїв мовленнєвої поведінки для майбутньої професійної діяльності тощо.

Література

1. Національна ідентичність у мові та культурі: збірник наукових праць / за заг. ред. О.Г. Шостак. - К.:Талком, 2023. - 456 с.
2. Боринштейн Є. Соціокультурні особливості мовної особистості / Є. Боринштейн // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С. 63-72.
3. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*. 2008. No. 55 (3). P. 385–399.
4. Селігей П. О. Мовна свідомість : структура, типологія, виховання / П. О. Селігей. – К., 2012. – 118 с.

Агєєв Н.А.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжнародний гуманітарний університет*

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ АДАПТИВНОЇ СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Останнім часом в теорії управління в контексті «людина-людина» виокремився такий його різновид як адаптивне управління. Витоки адаптивного управління починаються з часів появи й застосування управлінських впливів для регулювання взаємовідносин людей. Важливою історичною віхою у розвитку адаптивних засад управління були здобутки школи людських відносин американського соціолога і психолога Е. Мейо. Він запропонував розглядати будь-яку організацію як певну соціальну систему, що має інтегровану соціальну структуру. Таким чином, Е. Мейо виявив нову управлінську функцію, яка стосувалася людського фактору й стала іменуватися «управління персоналом». З розвитком цієї школи пов'язані також імена Мері Паркер Фоллет (США, визначила управління як виконання робіт за допомогою інших осіб, роль особистості в ефективності виробництва) [2], Дугласа МакГрегора (теорія „Х” та „У” – різні уявлення керівників про ставлення виконавців до праці), Ф. Герцберга (теорія мотиваційної гігієни), Р. Лайкерта (теорія організаційних модельних систем), С. Арджиріса (теорія групового навчання), А. Маслоу (теорія ієрархії потреб)) [1], Р. Блейка, Дж. Мутона (баланс між виробничими й соціальними потребами).

Наукові дослідження школи людських відносин, що розвивалася на тлі розвитку поведінкових наук, створили наукове підґрунтя для виділення адаптивного управління в окремий різновид. Науковці по-різному розглядають еволюцію адаптивного управління соціальними системами. Так, О. Мойсєєв вважає адаптивність природною якістю управління. Поруч із адаптивністю він виділяє такі характеристики управління, як релевантність, цінність, цілеспрямованість, активність, превентивність, прогностичність,

інтеграція, консолідація, мотиваційність, демократичність, партисипативність, гуманність, людяність, особистісна орієнтованість. На думку вченого, можна моделювати проявлення різних характеристик управління в залежності від потреб організації [2, с. 95–97].

Г. Полякова виділяє три періоди становлення й розвитку адаптивного управління. Специфікою адаптивних систем освіти й управління ними, на її думку, є розгляд таких процесів, як мотивація, стимулювання, соціальна адаптація, взаємодія, самоуправління [2, с. 7].

Вченими-практиками (Т. Давиденко, Н. Капустіним, Т. Шамовою, Є. Ямбургом) розроблена й досліджується *адаптивна освітня система* [2], що спроможна допомогти кожному студенту досягти оптимального рівня інтелектуального розвитку згідно природних задатків та здібностей. Навчальний заклад з адаптивною освітньою системою називається адаптивним [1, с. 354], а управління такою освітньою установою вважається адаптивним. Отже науковцями висувається нагальна необхідність введення і розробки *адаптивного управління педагогічними системами для управління адаптивним навчальним закладом*.

Західні вчені, у свою чергу, теж розглядають зміни в управлінні організаціями з *позицій адаптивності* у контексті *ноосферної парадигми*. Так, англійські дослідники Т. Берне та Г. Сталкер [2, с. 345] досліджували взаємозв'язок між організаційною структурою підприємства й швидкістю змін оточуючого середовища. Ними встановлено, що за різної швидкості зовнішніх змін треба використовувати адекватні організаційні ноосферні структури: від бюрократичної до адаптивної, включаючи і проміжні форми. Дослідники С. Девіс та П. Лоуренс впевнюють у неможливості застосування чистих адаптивних структур без бюрократичних для оптимального управління освітньою установою в мінливих умовах. Вони доводять, що рухомість зв'язків забезпечується не тільки адаптивними структурами, але й гнучким керівництвом, що набуває адаптивного характеру. Отож *адаптивне керівництво викладача у процесі професійної підготовки студентів*

розглядається нами як здатність педагога обирати й поєднувати різні стилі моніторингу професійної підготовки у контексті природовідповідності на засадах ноосферної парадигми проте залежно від освітньої ситуації. При цьому підвищення адаптивності керівництва досягається за рахунок, наприклад, переформування творчих груп, перепроєктування завдань або модифікації навчальних курсів.

Вищезазначене підтверджує, що джерелом адаптивного управління науковці вважають інноваційну модель організації професійної підготовки, яка вибудовується з фізичної природи, адже результатом процесів моделювання й конструювання є штучні системи, що тільки частково спроможні спрямувати розвиток за природнім шляхом.

Література

1. Єльнікова Г.В. Наукові основи адаптивного управління закладами та установами загальної середньої освіти: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – К., 2005. – 641 с.
2. Єльнікова Г.В. Основи адаптивного управління: курс лекцій / Єльнікова Г.В. – Х.: Видав. гр. «Основа», 2004. – 128 с.

Babchuk Mykyta
*Candidate of Psychological Sciences,
 The Senior Lecturer of the Department
 of Language and Psychological and Pedagogical Training,
 Odesa National University of Economics*

SATISFACTION WITH YOUR APPEARANCE AS A GUARANTEE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

In recent decades, important conceptual changes have taken place - body image and dissatisfaction with one's body began to be studied as independent phenomena, rather than as auxiliary tools for studying other personal qualities. In addition, now the focus of attention on the study of the connection between personality traits and body image has changed. Today, the search for individual characteristics of a person, which determine personal vulnerability to the formation of dissatisfaction with one's body, is becoming the most relevant (J. Morrow, J. Hrabosky, A. Perry, S. Paxton, E. Wertheim, K. Gibbons, G. Szmukler, L. Hillier, J. Petrovich, W. Schonfeld).

Dissatisfaction with one's body (body dissatisfaction) is understood as the presence in a person of a complex complex of negative thoughts and feelings about one's own appearance, which may include negative assessments of the size, shape and tone of the body or its individual parts (A. [Bardone-Cone](#), [K. Cass](#), [J. Ford](#), S. Grogan, E. Stice, E. Heather, H. Shaw). This phenomenon always implies some discrepancy between how a person perceives his body and his ideas about an ideal body.

In the scientific literature, there is a tendency to equate dissatisfaction with one's body with the phenomenon of body image. However, most modern authors agree that body image is a complex multi-component construct that includes the phenomenon of «satisfaction/dissatisfaction with one's body», but is not limited to one's body.

According to one of the most authoritative specialists in this field, Thomas Cash, «body image» is a person's perception of his body, and not only from the point of view of appearance and degree of its attractiveness [1]. It is also a complex of his

ideas about his physical capabilities, his health, body endurance, etc. Body image from the point of view of ideas about appearance, in turn, is also a complex psychological construct and consists of two components: 1) perception of one's body (psychological representations of its size, shape, skin color).

Perception of one's body is how objectively a person can perceive their appearance, from its real physiological characteristics; 2) attitude towards your body. Attitude towards one's body is a complex and multifaceted complex of thoughts, feelings and beliefs related to appearance. It can be divided into two main components: 1) assessment of one's body (degree of satisfaction/dissatisfaction with it). Body esteem is a positive or negative belief and cognitive assessment of one's appearance. Yes, a person can be convinced of his attractiveness or unattractiveness and whether his weight (figure, nose...) is acceptable. Body evaluation includes an emotional component: a feeling of satisfaction or dissatisfaction with one's body, a feeling of pride or shame for one's appearance or its individual parts; 2) the level of importance of appearance for self-esteem. The level of importance of appearance for self-esteem is how high appearance is in the system of value orientations of a person, and even his belief in how much appearance affects people's lives [2].

The above-mentioned scientific interest is primarily dictated by a practical request: every year more and more people feel dissatisfaction with their body, which is becoming one of the key psychological problems of modern man (D. Czepiel, H. Koopman, H. Dittmar, D. Frederick).

The British psychologist Helga Dittmar in her article in the *Journal of Social and Clinical Psychology* (*Journal of Social and Clinical Psychology*) writes that today it is difficult to overestimate the importance of body image as a field of research in social and clinical psychology. This is because body dissatisfaction is linked to a range of physical and mental health problems, including eating disorders, obesity, depression and low self-esteem. Dissatisfaction with one's body is also associated with the growth of behaviors aimed at improving one's appearance, with potentially negative consequences for health [3].

The historical study of the phenomenon of dissatisfaction with one's body grew out of the clinical practice of helping people with eating disorders, in this regard, the most studied to date is the connection of this phenomenon with the symptoms of anorexia nervosa, bulimia and compulsive overeating [5, 7].

A number of both prospective and longitudinal empirical studies convincingly prove that expressed dissatisfaction with one's body is one of the predictors of eating disorders in men and women of different age categories. A regression analysis conducted in one of the large-scale foreign studies showed that the independent variable "dissatisfaction with one's body" explains 13% of the variance in the dependent variable in the form of the expressiveness of bulimia symptoms, which makes it one of the key factors of this disease [8]. It has been proven that a negative perception of one's own appearance is not only a risk factor, but also a factor in maintaining and chronicling eating disorders [4].

Another important direction of research on the connection between dissatisfaction with one's body and mental disorders is the study of its connection with emotional maladjustment. The works of a number of authors show the presence of a positive connection between dissatisfaction with one's body and negative affect (E.Stice & S.Bearman, E. Stice & H.Shaw), as well as depressive symptoms (D.Morey & L.Morey, E. Stice, E. Hayward, R. Cameron, J. Killen & C. Taylor), including suicidal readiness (K. Dong-Sik).

The combination of dissatisfaction with one's body with a high level of perfectionism can lead to the emergence of a desire in people to achieve an ideal appearance by any available means. Among men, the most frequent destructive practices include building muscle mass with the use of steroids (H.Pope, K.Pope, & R.Phillips, L.Ricciardelli & Z.Yager); women, as the most radical measure of improving their bodies, dare to seek the help of plastic surgeons without any somatic indications (K. Davis, S. Paxton, E. Wertheim, K. Gibbons, G. Szumukler, L. Hillier, J. Petrovich, M. Altabe, & S.Tantleff-Dunn). The negative consequences of dissatisfaction with one's body can affect various aspects of a person's life, leaving

an imprint on all his daily activities, starting with the avoidance of physical activity [6].

In general, it can be concluded that today satisfaction with one's appearance and a healthy body image are key aspects of the psychological and physical health of a modern person.

References

1. Cash Thomas F. The Body Image Workbook: An Eight-step Program for Learning to Like Your Looks. 2008. 216 p.
2. Cash, T.F., Pruzinsky T. Cognitive-behavioral approaches to changing body image. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. NY: Guilford Press, 2002, P. 478-486.
3. 193 Dittmar Helga. *How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. Journal of Social and Clinical Psychology*, 2009. 28 (1). Pp. 1-8.
4. 215 Grogan, S. Body Image. Understanding Body dissatisfaction in Men, Women and Children. London and New York: Routledge, 2007. 225 p.
5. 279 Stice, E. Shaw H. Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2004. №130. P. 206-227
6. 275 Stice, E., Heather E., Shaw H. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*. 2002. №53. P. 985- 993.
7. 201 Fairburn, C.G. Cognitive behavior therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment./ C. Fairburn, Z. Cooper, R. Shafran/ *Behaviour Research and Therapy*. 2003, №4. P. 509-528.
8. 246 Neumark-Sztainer, D. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviours in adolescent females and males/ D. Neumark-Sztainer, S.Paxton, P. Hannon, J. Haines, and M. Story. *Journal of Adolescent Health*. 2006. Vol. 39, № 2. P. 244-251.

Babchuk Olena

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
The Head of Department of Family and
Special Pedagogy and Psychology,
State institution
«South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushinsky»*

APPROACHES TO THE STUDY OF EMOTIONAL STABILITY

The development of psychological ideas about the nature of emotional stability depends on the adequate application of general and special methodology in specific studies, the establishment of connections and relations between the concepts of emotional stability, emotionality, mental readiness, reliability and stress resistance.

A review of the scientific literature allows us to consider various approaches to understanding emotional stability, an important concept in psychology related to an individual's ability to adapt to changes, cope with difficulties and manage their emotions. A multifaceted study of the nature of human emotionality makes it possible to assert that modern science considers the phenomenon of emotional stability in two main aspects - psychological and psychophysiological. Psychophysiolgists take physiological factors as the basis for the formation of emotional stability, considering it a biologically determined property of a person.

Thus, the biological approach views emotional resilience as a function of biological processes, such as genetic factors and chemical processes in the brain. This approach focuses on the role of genetic and neurophysiological factors in the development and functioning of this psychological property. Researchers A. Timothy, E. Annalies, E. Irene in their scientific works pointed out that emotional stability is largely determined by the biological characteristics of an individual, including heredity and brain structure [1].

The psychoanalytical approach assumes that emotional stability is formed at the early stages of human development and is associated with the features of the interaction between conscious and unconscious structures of the psyche. This approach, considering emotional stability, highlights the understanding of the causes of emotional problems, allows for the formation of an individual approach to each

patient and makes it possible to achieve long-term results. Psychoanalysis allows you to analyze and understand the deep, unconscious causes of emotional problems and disorders in a person. This approach takes into account the individual characteristics of each person and their life history, which allows applying an individual approach to each patient, which can lead to long-term changes in a person's emotional life.

However, the psychoanalytic approach is a complex and lengthy process that can be difficult to understand and implement for some people, some aspects of psychoanalysis do not have scientific confirmation. In addition, the psychoanalytic approach may not be effective in the treatment of certain disorders, such as severe mental illness and physical disorders of mental health.

The next, social-psychological approach to understanding emotional stability emphasizes the influence of social factors (communication, cultural norms, interpersonal relationships and education) on the development and functioning of emotional stability. This approach assumes that emotional stability is only an internal property of the individual, but is also formed under the influence of the social environment [2].

A socio-psychological approach to understanding emotional stability includes accounting for the social environment and its influence on the development and functioning of this property. This approach emphasizes the role of social factors in the formation and functioning of this quality. It provides a deeper understanding of how social factors such as communication, cultural norms, interpersonal relationships, and upbringing shape and influence emotional resilience in people. This helps to get a more complete picture of the influence of the social environment on the development and functioning of emotional stability.

However, the social-psychological approach may underestimate the influence of internal factors on emotional stability, such as heredity, biological processes, and personal characteristics. In addition, the social-psychological approach can be limited to the study of only those social factors that are easily available for study, and ignore more complex and deep social interactions (within the family, a small work team, a group of friends, social structures and society as a whole). that can affect emotional stability.

The approach that considers emotional stability as an integrative system assumes that emotional stability is the result of the interaction of various mental processes and personality properties. This approach emphasizes the complexity of mental activity and the interconnection of its components. An integrative approach allows for a deeper understanding of the complexity of mental activity and its role in the formation and development of emotional stability, is complex and can help in the development of more effective strategies for the correction of emotional stability [3]. This approach takes into account many factors, including emotional, volitional, intellectual and motivational components of mental activity. This allows for a more complete understanding of emotional stability and its mechanisms. In addition, this approach makes it possible to highlight the role of the individual in the formation of emotional stability, which can be useful when looking for ways to improve and develop emotional stability. It also allows taking into account the individual characteristics and needs of each person [4].

Therefore, each of the considered approaches contributes to the understanding of emotional resilience by revealing the components of emotional resilience and the mechanisms underlying this phenomenon. Despite these differences, in all approaches it can be emphasized that emotional stability is the ability of an individual to cope with stressful situations and control his emotions. Each approach highlights the importance of correcting and developing emotional resilience, emphasizing that it helps to adapt more easily to stressful situations.

References

1. Timothy, A. Judge, Annalies, E., Irene, E. (2004) De Pater: Emotional Stability, Core SelfEvaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research, Human Performance // *Journal of Empirical Psychology*. № 147. P. 91–102.
2. Whissell, C. (2023) Emotion and Development // *Journal of Health Psychology*. № 79. P. 33–40.
3. Greenbaum, R.L., Deng, Y., Butts, M.M., Wang, C.S., & Smith, A.N. (2022) Managing my shame: Examining the effects of parental identity threat and

emotional stability on work productivity and investment in parenting // *Journal of Applied Psychology*. 2022. № 3. P. 154–162.

4. Chan, P., Dennis, L. (2022) Emotional Stability and Motivation of 21st Century Learners: A Comparative Review of Learning Theories // *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*. 2022. № 6. P. 68–80.

Барко В.І.

*доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут МВС України*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІ ТИПИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ (НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ «ОПИТУВАЛЬНИКА ВЕЛИКОЇ П'ЯТІРКИ»)

Однією з умов підвищення ефективності діяльності Національної поліції України (НПУ) в умовах воєнного стану є вдосконалення системи психологічного вивчення персоналу. «Опитувальник Великої П'ятірки» (ОВП) - поширений суб'єктивний опитувальник, створений на основі п'ятифакторної моделі, яка описує індивідуальність за допомогою п'яти факторів: екстраверсії, нейротизму, поступливості, сумлінності і відкритості досвіду. О. Джон, Л. Науман і С. Сото (2008) розробили версію, який складається з 44 персональних характеристик; саме на її основі створено українськомовний текст (Барко, Барко, Остапович, 2018). З метою визначення індивідуальної типології поліцейських проведено експериментальне дослідження; усього на основі української версії ОВП обстежено двісті десять працівників поліції (патрульних, поліції громади), вісімдесят чотири особи становили жінки, спеціальні звання респондентів становили від капрала до підполковника поліції, вік коливався в межах від 22 до 42 років, середній вік респондентів – 28,7 років. Для обстеження відбирались поліцейські, які за експертними оцінками характеризувалися як «успішні». Опитування здійснювалося на добровільних засадах, в груповій формі.

Інтерпретація результатів залежить від кількості відповідей за кожною шкалою: для шкал екстраверсії, нейротизму, поступливості і сумлінності показники *в межах норми* (4-6 стенів) означають гармонійну особистість; *виражені помірно* (7-8 стенів) – акцентуйовані риси; *виражені надмірно* (9 і більше стенів) – стан емоційної напруженості, ускладненої адаптації; *показники від 3 до 1 стенів* є ознакою гіпоемоційності або недостатнього саморозуміння.

За результатами виконання ОВП психолог може встановити, до якого типу реагування належить респондент. Так, середні і високі індекси (6 і більше стенів) за шкалами стенічного типу реагування (екстраверсія і відкритість досвіду) і низькі (менше 4 стенів) за шкалами гіпостенічного регістру (нейротизм, сумлінність і поступливість) однозначно дозволяють віднести особу до стенічного типу. Низькі значення за стенічними шкалами (менше 4 стенів) і підвищені за гіпостенічними (більше 6 стенів) означають належність особи до гіпостенічного типу реагування. Середні значення стенічних і гіпостенічних шкал (4-6 стенів) дозволяють віднести особу до змішаного типу реагування.

Більшість поліцейських продемонстрували показники стенічного типу реагування (40-44%) які є бажаними для правоохоронної діяльності і характеризуються екстравертованістю, активністю, сміливістю, лідерством, енергійністю і відкритістю до всього нового тощо. Менш виражений змішаний тип реагування (37-39%), гіпостенічний мало виражений (16-22%), останні два частіше зустрічається у поліцейських патрульної поліції. Для оцінювання ступеню психологічної придатності особи до службової діяльності використано трьохрівневу порядкову шкалу: 1 – високий рівень придатності до діяльності; 2 – достатній; 3 – недостатній рівень.

Проведене дослідження із застосуванням опитувальника ОВП дозволило встановити типові індивідуальні типи поліцейських (на основі порівняння їх з експертними оцінками щодо успішності службової діяльності).

Представимо деякі особливості психологічних типів в порядку зменшення їх поширеності у виборці обстежених поліцейських.

1. Тип «Нормативний» (20% обстежених), (стенічний тип реагування). Індекси шкал стенічної групи (екстраверсія і відкритість) дещо підвищені (до 8 стенів), шкали гіпостенічного типу (нейротизму, поступливості) і змішаного типу (сумлінності) – в межах норми (4-6 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – позитивний.

2. Тип «Стенічний» (20 %), (стенічний тип реагування). Показники шкал стенічного регістру (екстравертованість, відкритість) підвищені (до 9 стенів), значення шкал гіпостенічного регістру (нейротизму й поступливості) знижені

до 3 стенів, значення шкали сумлінності в межах норми. Прогноз успішності професійної діяльності – позитивний.

3. Профіль «Активно-комунікабельний» (15%), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії помірно підвищені (до 9 стенів), індекси шкал відкритості, нейротизму і поступливості в межах норми (4-6 стенів) при знижених показниках шкали сумлінності (до 2-3 стенів). Прогноз успішності діяльності – позитивний.

4. Профіль «Незалежно-ригідний» (10%), (змішаний тип реагування). Показники шкал екстраверсії та відкритості помірно підвищені (до 9 стенів), шкали поступливості знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях інших шкал (4-6 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

5. Профіль «Компромісно-конформний» (12%), (змішаний тип реагування). Показники гіпостенічний шкал поступливості і нейротизму помірно підвищені (до 8 і 7 стенів відповідно) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

6. Профіль «Відповідально-залежний» (8%), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкал нейротизму і поступливості дещо підвищені (до 7 і 8 стенів відповідно), шкал екстраверсії знижені (до 2-3 стенів), при нормативних значеннях шкали відкритості досвіду і сумлінності. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

7. Профіль «Конфліктний» (5%), (змішаний тип реагування). Показники шкал нейротизму, поступливості і сумлінності знижені (до 2-3 стенів за кожною) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

8. Профіль «Індивідуалістичний» (4%), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії підвищені (до 9 стенів); показники шкал поступливості і нейротизму знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях шкал сумлінності і відкритості досвіду. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

9. Профіль «Невротичний» (3%), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкали нейротизму дещо підвищені (до 7 стенів); показники шкал екстраверсії і відкритості досвіду помірно знижені (до 2-3 стенів), при

нормативних значеннях шкал поступливості і сумлінності. Прогноз успішності професійної діяльності – недостатній.

10. Профіль «Гіпотимний» (3%), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкал гіпостенічного регістру підвищені (нейротизму – до 8 і більше стенів, поступливості – до 9 і більше стенів) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – недостатній.

Таким чином, дослідження показало, поліцейським властиві десять індивідуальних типів, у тому числі, 40% працівників властиві типи реагування стенічного характеру, 46% – змішаного і 14% – гіпостенічного. Розрахунки також показують, що більшості (55%) поліцейських властиві психологічні профілі, які відповідають позитивному прогнозу (високому рівню) психологічної придатності до діяльності. Таким працівникам притаманні збалансовані тенденції, переважно стенічні, лідерські, комунікабельні типи профілів, їм властиві екстравертованість, активність, оптимізм, відкритість, позитивна самооцінка, рішучість, тенденція до самореалізації, відстоювання своїх інтересів, домінування і самоствердження. Менша частка обстежених (39%) прогностично виявили достатній рівень придатності, який характеризується нормативними, але дещо завищеними показниками стенічних шкал (екстравертованості, відкритості), або деякими підвищеннями шкал гіпотимного чи змішаного типів (нейротизму, поступливості, сумлінності). Це допустимий рівень, який свідчить про їхню придатність до діяльності, адаптивність, проте психологам потрібно враховувати можливі варіанти порушення процесу адаптації.

Нарешті, незначна група (6% осіб) продемонстрували низький (недостатній) рівень психологічної придатності до діяльності. Це особи, які виявили перевищення (8 і більше стенів за шкалою нейротизму, 9 і більше стенів за шкалою поступливості) і зниження (до 2-3 стенів) за шкалами екстраверсії і відкритості, такі особи характеризуються високою ймовірністю настання певних варіантів дезадаптації (неврастенічних, депресивних, психопатичних тощо) в складних умовах службової діяльності.

Література

1. Барко, В. В. (2024). Методи дослідження індивідуально-особистісних властивостей працівників Національної поліції України : монографія. Харків : Факт. 380 с.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 27.08.2020).
3. Барко, В. В., Барко, В. І., Остапович В. П. (2018). Можливості використання «Опитувальника великої п'ятірки» психологами Національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 3 (2), 181–186. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/571/532>
4. Барко, В.В, Барко, В.І., Мойсеева, О.Є. (2022). Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 4 (68), 5-23. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-16-28. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992>
5. Бурлачук, Л. Ф., Королев, Д. К. (2000). Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности. *Школа-Пресс*. № 1. С. 126–135.
6. Costa, P. T., McCrae, R. R., & Kay, G. G. (1995). Persons, places, and personality: Career assessment using the revised NEO Personality Inventory. *Journal of Career Assessment*, 3, 123-139.
7. Cochraine, R.E., Tett, R., Vandecreek, L. (2003). Psychological Testing and the Selection of Police Officers. *A National Survey Criminal Justice and Behavior*, 30(5), 511-537. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/247743668>.
8. Dunnette, M.D., Borman, W.C. (1979). Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*, 1 (30), 477-525.
9. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003).

Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*, 4 (32), 360-377.

10. John, O.P., Naumann, L.P., Soto, C.J. L.A. Pervin (Eds.). (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues (p. 114).

Барко В.В.

*доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут МВС України;*

Барко В.І.

*доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут МВС
України.*

МОЖЛИВОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Опитувальник загального стану здоров'я – 28 (General Health Questionnaire – 28 (GHQ-28); (Goldberg & Hillier, 1979) являє собою скринінговий суб'єктивний інструмент для самооцінки, який використовується з метою для діагностики психологічного благополуччя, емоційної стабільності, виявлення можливих незначних психічних розладів у населення в цілому та у пацієнтів клінічних установ. Наголосимо, що GHQ визначає дві основні проблеми: 1) нездатність людини виконувати нормальні функції; і 2) появу певних відхилень дистресової природи у стані психічного здоров'я. Тобто цей діагностичний інструмент створювався для виявлення відмінностей саме між психологічно здоровими і хворими людьми.

GHQ-28 вважається чутливим інструментом для визначення тимчасових розладів, які можуть зникнути без спеціального лікування. Автори також вважають, що опитувальник може використовуватися як у категоріальній, так і в континуальній моделях розладу. У першому випадку це означає, що обстежуваний за результатами тестування буде віднесений до хворих або здорових осіб. Використання GHQ відповідно до цієї моделі може бути корисним у двох випадках: 1) для оцінки поширеності захворювання в якійсь певній популяції і 2) виявлення випадків «прихованого психіатричного захворювання» в медичних клініках загального профілю.

GHQ-28 є скороченою версією, яку отримано з оригінального опитувальника загального стану здоров'я, який складається з 60 пунктів. Факторний аналіз оригінального GHQ привів до розробки версії, яка містить чотири субшкали з 7 пунктів кожна (Goldberg & Hillier, 1979). Існують також інші короткі версії: з 30 запитань (GHQ-30) і з 12 стимульних завдань (GHQ-12).

Отже, GHQ-28 містить 28 запитань, призначених для визначення того, чи відрізняється поточний психічний стан людини від її нормального функціонування. Наведемо приклади запитань: Останнім часом Ви відчуваєте себе цілком здоровим і в гарній фізичній формі? Останнім часом Ви втрачали сон через хвилювання? Останнім часом Ви постійно зайняті й активні? Останнім часом Ви відчуваєте, що життя безнадійне? Факторний аналіз GHQ-28 виокремив в структурі опитувальника чотири субшкали, кожна з яких містить 7 пунктів: соматичні симптоми (пункти 1-7); тривожність/безсоння (пункти 8-14); соціальна дисфункція (пункти 15-21); важка депресія (пункти 22-28).

Дослідники відзначають, що існує висока кореляція між субшкалою тривожності та загальним балом опитувальника GHQ-28, що показує, що тривожність є обов'язковим симптомом психічних розладів (Goldberg & Hillier, 1979). Також відмічається, що субшкали не є цілком незалежними одна від одної, отримані за ними бали не слід використовувати для постановки конкретних психологічних діагнозів. Скоріше, показник кожної субшкали використовується для визначення наявності певних симптомів відхилень, у порівнянні з нормою (Salter et al., 2013).

Для підрахунку балів респондента просять оцінити, як він (вона) відчувається стосовно кожного поставленого запитання, при цьому використовується чотирибальна порядкова шкала: ніколи; інколи (як зазвичай); більше (частіше), ніж зазвичай; набагато більше (частіше), ніж зазвичай.

Існує декілька способів кількісної оцінки результатів опитування. Найбільш поширеною є шкала Лайкерта, яка передбачає виставлення балів від 0 (ніколи) до 3 (набагато більше, ніж зазвичай), що призводить до загального можливого діапазону оцінок від 0 до 21 за окремою субшкалою і від 0 до 84 у підсумку (Goldberg & Hillier, 1979). Більша сума балів вказує високу ймовірність відхилень у стані психічного здоров'я, накопичення ознак емоційного стресу. Повідомлялося, що бал ≥ 5 за окремою субшкалою вказує на ймовірні випадки психічного розладу (Anderson et al., 1996).

Дослідження свідчать про високу ретестову надійність GHQ-28. Також отримано факти, які свідчать про валідність опитувальника, отримано значні коефіцієнти кореляції між загальним балом GHQ-28 і шкалою самооцінки депресії Цунга, а також загальним балом і шкалою депресії Гамільтона. Робінсон і Прайс (1982) досліджували надійність тесту шляхом ретестового обстеження GHQ-28 і повідомили про високу його надійність при повторному обстеженні через 2 місяці ($r=0,90$). Робінсон і Прайс (1982) також досліджували критеріальну валідність GHQ-28. Автори повідомили про високі її значення між загальним балом GHQ-28 і шкалою самооцінки депресії Цунга ($r=0,86$), а також шкалою депресії Гамільтона ($r=0,88$). Томас і Лінкольн (2006) повідомили про конвергентну валідність GHQ-28 у вибірці осіб з інсультом і депресією в порівнянні з шкалою депресії Бека (BDI). Є також дані про те, опитувальник GHQ-28 має досить високу чутливість (85% чутливості і 61% специфічності) при використанні граничних балів 7/ 8 (за критеріями МКХ-10). GHQ-28 є також неінвазивним і швидким в застосуванні. Оцінку можна провести швидко та вимагає мінімального спеціального обладнання або спеціальної підготовки психолога.

Усе зазначене свідчить про те, що застосування даного опитувальника в системі Національної поліції може бути вельми корисним з метою швидкого і завчасного виявлення схильності особи до соматичних розладів, депресії, тривожності, соціальних дисфункцій.

Література

1. Goldberg D., Hillier V. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*. 9(1):139-145.
doi:10.1017/S0033291700021644
2. Salter, K., Campbell, N., Richardson, M., Mehta, S., Jutai, J., Zettler, L., Moses, M., McClure, A., Mays, R., Foley, N., & Teasell, R. (2013). *Outcome Measures in Stroke Rehabilitation*. Retrieved from http://www.ebrsr.com/sites/default/files/Chapter21_Outcome-Measures_FINAL_16ed.pdf
3. O'Rourke, S., MacHale, S., Signorini, D., & Dennis, M. (1998). Detecting psychiatric morbidity after stroke: Comparison of the GHQ and HAD Scale. *Stroke*, 29, 980-5.
4. Anderson, C., Laubscher, S., & Burns, R. (1996). Validation of the Short Form 36 (SF-36) health survey questionnaire among stroke patients. *Stroke*, 27, 1812-6.
5. Sterling M. General Health Questionnaire – 28 (GHQ-28). *Journal of Physiotherapy*. 2011; 57(4): 259. [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(11\)70060-1](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(11)70060-1)
6. Kilic, C., Rezaki, M., Rezaki, B., Kaplan, I., Ozgen, C., Sagduyu, A., & Ozturk, M.O. (1997). General Health Questionnaire (GHQ12 & GHQ28): psychometric properties and factor structure of the scales in a Turkish primary care sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32, 327-31.
7. Lincoln, N.B., Nicholl, C.R., Flannaghan, T., Leonard, M., & Van der Gucht, E. (2003). The validity of questionnaire measures for assessing depression after stroke. *Clinical Rehabilitation*, 17, 840-6.
8. Robinson R.G., Price T.R. Post-stroke depressive disorders: A follow-up study of 103 patients. *Stroke*. 1982; 13(5):635-641
9. Thomas, S.A. & Lincoln, N.B. (2006). Factors relating to depression after stroke. *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 49-61.
10. Hilari, K., Byng, S., Lamping, D.L., & Smith, S.C. (2003). Stroke and Aphasia Quality of Life Scale-39 (SAQOL-39): Evaluation of acceptability, reliability and validity. *Stroke*, 34, 1944-50.

Бартєнєва І. О.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки
Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»*

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

В епоху ноосфери Людина зможе розумно розпоряджатися своєю могутністю і забезпечити таку взаємодію, яка дозволить розвиватися і суспільству, і Природі. Розвиток біосфери відбувається цілеспрямовано, в інтересах Людини, Природи. Вирішальним фактором цього розвитку є розумна діяльність Людини.

Ноосфера є результатом злиття в єдиний потік двох найбільших революційних процесів сучасності – наукової думки, прогресу науки, техніки і соціальних відносин [1].

Науково-технічна революція тоді буде спрямована на прогрес, коли здійснювати її буде гуманістично спрямована особистість. Звісно, виникає завдання формування такої особистості за допомогою сім'ї, закладів освіти, навколишнього середовища, що зможе запустити механізм позитивної моральної та суспільної поведінки, а також сформувати своєрідний захисний механізм, який перешкоджає деформації моральних цінностей і поведінки. Для реалізації вищесказаного необхідно виховувати у студентів емоційно-позитивне ставлення до закладу вищої освіти, до навчання в ньому.

Провідним принципом сучасної педагогіки є принцип гуманізму, який полягає в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності, найповнішому розкритті її здібностей та задоволенні різноманітних освітніх потреб, забезпеченні пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини і навколишнього середовища, суспільства, природи. Таким чином, виховання й навчання студентів має будуватися з урахуванням їх індивідуальних здібностей, можливостей, інтересів, що виступає одним з напрямків реалізації принципу природовідповідності виховання [2].

У сучасних умовах цей принцип переходить у принцип екологічного підходу до виховання і навчання, який реалізується в екологічно орієнтованій педагогіці, одним із складників якої є екологія внутрішнього світу людини. Вона пов'язана з вихованням: високоморальної особистості, екологічної свідомості, екологічної культури, екологічного мислення. Екологічну свідомість можна розшифрувати як сукупність знань, уявлень людини про її взаємини, взаємозв'язки, взаємозалежності, взаємодії зі світом природи. На цій основі формується відповідне позитивне ставлення до природи, а також усвідомлення людиною себе як її частини.

Виокремлено найважливіші функції екологічної свідомості: освітня, розвиваюча, виховна, організуюча, прогностична. Ефективна реалізація в освітньому процесі функцій екологічної свідомості веде до формування у здобувачів освіти екологічної культури. Вона включає в себе екологічні знання, зацікавленість у природоохоронній діяльності, компетентне її здійснення, багатство морально-естетичних почуттів, емоцій, переживань [1].

Формування екологічної свідомості – тривалий і поступовий процес, який передбачає правильно організовану і поетапно проведену систему заходів по засвоєнню екологічних знань і вихованню екологічно правильної поведінки. Провідними елементами формування екологічної свідомості у студентів виступають: знання (засвоєння основних наукових понять про природу, екологічні проблеми); усвідомлення (виховання свідомого ставлення до навколишнього природного середовища); ставлення (розуміння природи як унікальної цінності та джерела матеріальних і духовних сил людини); навички (здатність практичного освоєння навколишнього середовища та його охорони); діяльність (участь у вирішенні екологічних завдань). Формування екологічної свідомості може успішно здійснюватися на основі ідеальної динамічної моделі майбутнього типу взаємин суспільства і природи, окремої людини і природи, заснованої на понятті ноосфера. Внутрішній світ кожної людини пов'язаний з ноосферою і впливає на неї. Виховання екології

внутрішнього світу людини сприятиме позитивному впливу на ноосферні процеси.

Сутність методологічного принципу екологічної психопедагогіки складається в суворій відповідності педагогічного процесу екологічної освіти психологічному процесу формування екологічної свідомості [1].

З основного методологічного принципу екологічної психопедагогіки випливає необхідність у процесі формування екологічної свідомості задіяти всі канали його формування, стимулювати дію відповідних механізмів, будувати освітній процес відповідно до індивідуальних і вікових особливостей студентів.

До принципів організації стимулів належить принцип комплексності стимульного впливу, принцип орієнтації на потенціал стимулів, принцип орієнтації на сенситивність до стимулів.

Сутністю принципу комплексності стимульного впливу є те, що педагогічно доцільно організовувати вплив на особистість людини цілої системи різноманітних стимулів, які охоплюють усі канали формування свідомості (перцептивний, когнітивний, практичний).

Принцип орієнтації на потенціал стимулів полягає в тому, що педагогічно доцільно організувати вплив на особистість таких стимулів, які актуалізують певні психологічні механізми формування екологічної свідомості. Умовою реалізації цього принципу є позитивне емоційне сприйняття природних об'єктів, виявлення різних факторів, що сприяють встановленню паралелізму з людиною.

Принцип орієнтації на сенситивність до стимулів полягає в тому, що педагогічно доцільно організувати вплив стимулів на особистість студента з урахуванням його індивідуальних вікових особливостей через різний ступінь значущості тих чи інших стимулів для різних груп людей.

До методів формування суб'єктивного ставлення до природи належить метод екологічної ідентифікації, метод екологічної емпатії, метод екологічної рефлексії.

Екологічна свідомість формується в процесі екологічного виховання та освіти, які є тривалими багатфакторними цілеспрямованими процесами формування екологічної свідомості та екологічної культури. Пояснюється це тим, що науково-технічний розвиток триває, і навіть дорослій людині необхідно вдосконалювати свої знання в питаннях екології сучасного виробництва і господарської діяльності.

Дуже важливим завданням закладу вищої освіти є ефективна організація екологічного виховання та освіти. Необхідно навчити студентів розуміти цілісність природи Землі, єдність її процесів, природний зв'язок людини з природою. Будь-яка діяльність людини, його поведінка по відношенню до природи повинні бути узгоджені з її законами. При цьому розвивається почуття причетності до природи, відчуття її одухотвореності, що не дозволить ставитися до неї по-споживацьки з боку людини [2].

Студент повинен відчувати на собі цінність природи, яка оточує нас, збагачує його духовний світ. Таким чином, природа є необхідною, але не достатньою умовою формування гармонійно розвиненої особистості, а також джерелом здоров'я, творчості людей.

Відомо, що виховні та освітні процеси тісно взаємопов'язані, здійснюватися окремо не можуть. Тому, логічно в зміст навчання з різних навчальних дисциплін включити екологічні знання. Тим самим будуть вирішені дві задачі – озброєння студентів знаннями в області екології та формування екологічної культури.

Отже, ефективна і повна реалізація потенціалу всієї системи екологічної освіти і виховання можлива тільки на основі особистісного підходу до кожної людини. При такому підході враховується рівень розвитку та динаміка зміни пізнавальних інтересів і потреб особистості. У свою чергу, реалізація принципів екологічної педагогіки в діяльності сучасних закладів вищої освіти сприятиме формуванню екологічної свідомості, вихованню в студентів емоційно-позитивного ставлення до навчання.

Література

1. Кравченко С. А. Психологічні особливості розвитку екологічного мислення у студентів: Автореф. дис...канд. пед. наук: 19.00.01 / Київ. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 1996. 24 с.
2. Пономарьова Г. Ф. Педагогічні умови формування екологічної культури студентів педагогічного коледжу: Автореф. дис...канд.. пед. наук: 13.00.01 / Кіровоградський держ. пед. ун-т. Кіровоград, 1997. 19 с.

Bivol Aliona
*doctor of psychology, Associate Professor,
 the Academy „Ștefan cel Mare” of the Ministry of Internal Affairs,
 Republic of Moldova,*

PROACTIVE BEHAVIOR OF MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS EMPLOYEES IN AVOIDING INSULT

In their professional activity, employees of the Ministry of Internal Affairs (MIA) sometimes encounter forms of aggressive or disrespectful behavior from certain citizens, which can impact their public image and the performance of their duties. A person exhibiting insult is disturbed by certain comments or attitudes from the employees.

The insult of a law enforcement employee involves the deliberate affront to the honor and dignity of an individual performing their function or public duty of ensuring state security and combating crime, expressed through action, verbally, or in writing form [13, art. 353].

According to the *Dicționarul Explicativ al Limbii Române* (2024), to insult (a ultragia) means to offend a representative of the authority while performing their duties and represents a criminal act that consists of slander, threats, outrage, or other acts of violence against a law enforcement representative engaged in their service obligations.

Insult is associated with the public display of anger, frustration, and rage, which demands attention and space from others, writes A. Phipps (2016).

F. Amselle (2013) states that insult manifests as a feeling of anger or indignation—a reaction and action that provoke rebellion.

According to Ph. Sandman (2012), insult constitutes a part of risk and is present in activities regardless of the status or position that is held.

Another author, E. Culhane (2018), defines insult through the cognitive theory of emotions. From her perspective, being a combination of emotions, it uses cognitive processes such as perception, thought, imagination, intention, and reason to evaluate an event that has hurt someone or violated moral norms, and for which a

person or institution is held accountable. Insult denotes outrage or insult publicly articulated towards an MIA employee as a form of self-protection to avoid both personal victimization and punishment for any committed violation.

Important observations regarding the act of insult have been made by A. Phipps (2016), comparing it to a spiritual revolt mixed with bitterness, anger, and contempt, forming indignation.

Based on explanations related to insult, it manifests through behavioral, emotional, physical, and moral indicators. In the context of MIA employees' activities and avoiding insult, a proactive approach by the police officer is most suitable as it involves anticipation and prevention of such incidents. By adopting a proactive behavior, MIA employees reduce the risk of becoming victims of insult and contribute to maintaining a climate of respect and cooperation in interactions with the community. Replacing reactive behavior with proactive behavior demonstrates a balance in thinking, reactions, actions, decisions, etc. While reactive individuals are driven by impulses and feelings or circumstances, proactive individuals are guided by selected and internalized values. The ability to subordinate an impulse to a value characterizes a proactive person. It is important to note that proactive individuals are also influenced by external stimuli—physical, social, or psychological—but their response, whether conscious or unconscious, to these stimuli is a choice and a response based on value criteria [6, pp. 61-64].

T. Bateman (1999) and M. Crant (2000) specify that proactivity emphasizes the quality of being active, engaged, and creative in addressing problems and achieving goals. It is also the capacity to take initiative and act without being driven by others or external circumstances. Proactivity is a crucial element for success in various fields, as it allows individuals to be anticipatory, identify opportunities, and act effectively to achieve their objectives.

S. Covey (2002) introduces the concept of "proactivity" as one of the seven essential habits for personal and professional success. The author discusses the importance of taking responsibility for one's own life and initiating actions to influence desired outcomes.

Proactivity manifests through a series of key components that significantly contribute to demonstrating professional behavior in incidents of insult:

1. anticipating future situations and needs, making proactive decisions rather than reacting to existing problems.
2. taking responsibility for one's actions and outcomes, owning the results of one's actions and decisions.
3. taking initiative and acting without waiting for instructions, proactively initiating actions rather than waiting for directives or commands.
4. open and effective communication, engaging in clear communication to improve interpersonal relationships and anticipate potential conflicts.
5. seeking creative and innovative solutions, finding novel approaches to overcome obstacles and achieve success.
6. flexibility in adapting strategies and tactics, adjusting plans and methods based on the evolving situation.

It is important to highlight that demonstrating proactivity in handling insults means that a police officer should act before the situation escalates and take preventive measures to avoid conflict or negative consequences. Proactivity for an MIA employee in dealing with insults also involves being aware of one's own emotions and reactions in tense situations and choosing verbal responses in a calm and constructive manner, rather than reacting impulsively and aggressively.

The manifestation of proactive behavior by a police officer in dealing with insults from citizens is significant because it: 1. builds a strong professional image, fostering effective cooperation with the community; 2. prevents conflicts, ensuring a safe and harmonious environment for all community members; 3. promotes a culture of respect and cooperation, reducing the frequency of insulting incidents; 4. creates an atmosphere of interpersonal respect and understanding, contributing to long-term positive interactions; 5. reduces stress and anxiety, developing resilience and consistency as effective response skills in cases of insult.

When proactive behavior involves actions through which a person anticipates problems and opportunities, the police officer adopts a competent stance to change

the situation favorably. In the context of an insult, making the correct decisions is key to preventing interpersonal conflict. By demonstrating proactive behavior, the situation is rationalized, and action decisions are made before the problem escalates, establishing a psychological rapport with citizens.

Demonstrating proactive behavior in dealing with insults requires psychological preparation (Tony Robbins, 2017; Carol S. Dweck, 2017) through the continuous practice of the following skills: 1. anticipating relational problems, involves paying attention to potential obstacles or challenges that may arise and preparing an action plan to address them; 1. *effective communication*, entails open and transparent communication, a key value of proactivity, which helps in preventing conflicts; 2. *decision-making*, learning to quickly and rationally analyze situations to make informed and timely decisions; 3. *self-discipline and organization*, establishing a clear work schedule and adhering to it, as well as effectively organizing time and resources; 4. *emotion and stress management*, being aware of one's own emotions and maintaining a calm and judicious attitude in the face of potential insults; 5. *conflict prevention*, preventing the escalation of a tense situation into an act of insult.

By implementing proactive skills, the ability to act anticipatorily and effectively in various contexts is demonstrated, contributing to highlighting the resilient professionalism of the law enforcement agency in the face of insult challenges. In conclusion, proactive behavior has a significant impact on preventing insults through early intervention, planning, conflict management, and building community trust. Adopting a proactive approach in performing service duties considerably reduces professional risks and promotes a safer and more cooperative environment.

Bibliography

1. Amselle F. *Introduction: The Age of Outrage*. 2013, <https://doi.org/10.4000/ebc.1045>.
2. Batson D. *Anger at unfairness: Is it moral outrage?*. *European Journal of Social Psychology* 37(6), 2007, p. 1272 – 1285, DOI:10.1002/ejsp.434.
3. Bateman Th. *Proactive behavior: Meaning, impact, recommendations*. *University of Virginia, Business Horizons*, 42(3), 1999, p. 63-70, DOI:10.1016/S0007-6813(99)80023-8.

4. Blagoi A. *Înțelegerea și transformarea comportamentului de a jigni*, 2024, <https://alinablagoi.ro/intelegerea-si-transformarea-comportamentului-de-a-jigni/>.
5. Crant M. *Proactive behavior in organizations*. Journal of Management, 26(3), 2000, p. 435–462, DOI:10.1016/S0149-2063(00)00044-1.
6. Covey S. *Eficiența în șapte trepte sau un abecedar al înțelepciunii*. București, 2002, 336 p., ISBN 973-8171-96-2.
7. Culhane E. *Violent Fury: Can third-party outrage manifest cyclical, mimetic violence?*. Ridley College, Melbourne, Australia, 2018, <https://doi.org/10.1080/1462317X.2017.1383343>.
8. Crockett M. *Moral outrage in the digital age*. Nature Human Behaviour, 1(11), 2017, p. 769-771, DOI:10.1038/s41562-017-0213-3.
9. Carol S. Dweck. *Mentalitatea învingătorului: o nouă psihologie a succesului*, trad., București, 2017, 384 p., ISBN 9786065889576
10. Phipps A. *On Outrage* Newcastle University, 2016, p. 8. DOI:10.13140/RG.2.2.18336.69127
11. Tony Robbins, *Trezește uriașul din tine*, București, 2017, 720 p. ISBN 9786303031965
12. Sandman Ph. *Responding to Community Outrage: Strategies for Effective Risk Communication*, American Industrial Hygiene Association, 2012, p.155, ISBN 0-932627-51-X p.2-74.
13. Codul contravențional al Republicii Moldova nr. 218 din 24.10.2008, art. 353, (https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=134573&lang=ro#).
14. Dicționarului explicative al limbii române, 2024

Бедан В.Б.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології,
начальниця відділу аспірантури та науково-дослідної роботи,
Міжнародний гуманітарний університет*

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Запровадження інклюзивної освіти є наслідком активної євроінтеграції соціальної та освітньої політики, до якої приєдналася Україна, ратифікувавши низку важливих нормативних документів щодо осіб з інвалідністю. Оскільки гуманізм і духовність є основою національного характеру українців, інклюзивні принципи та моральні норми знаходять своє відображення в діяльності людей, зацікавлених у визнанні людської різноманітності, особистих потреб, інтересів і можливостей осіб з порушеннями психофізичного розвитку.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що трансформація європейських цінностей у соціальну політику постсоціалістичних держав, зокрема, України відбувається на основі низки важливих міжнародних документів, які регулюють рівність прав людини. В Україні цей процес посилив вираження рефлексивної духовності, гуманності та демократії нації та актуалізував впровадження освітньої та соціальної інклюзії. На цій основі відбувається пошук ресурсів (державних, інституційних, персональних, професійних, індивідуальних) для забезпечення інклюзивного середовища високої якості.

Запровадження інклюзивної освіти в Україні суттєво змінило державну соціальну політику, сучасну освітню парадигму, розуміння проблем осіб з інвалідністю. З одного боку, спостерігаємо підкреслену соціально-гуманну складову, пов'язану з високодуховним сприйняттям, толерантним розумінням, рефлексивним «баченням» інвалідності та її наслідків.

Українці – миролюбна нація зі своєю ментальністю, етнічною ідентичністю, ідеалами, сенсом існування, релігійністю, державністю, чеснотами. Духовність є найвиразнішою особистісною детермінантою, становлення і прояв якої супроводжується процесом ієрархії цінностей, ідеалів, мотивів тощо, за словами О. Вишневського, «людина розвиває і утверджує в собі природну схильність до добра і готовність захищати добро в собі та навколишньому світі» (Вишневський, 2006).

Рефлексивна духовність є проміжною ланкою між сучасною та релігійною традиціями. Це основа, на якій можуть бути побудовані різноманітні семантичні пояснення, що відображають філософське розуміння впроваджуваних інновацій і впроваджуваних практик у навчальних закладах. У цьому контексті видається актуальним висвітлення змістового ресурсу інклюзивної освіти через призму рефлексивної духовності; шукати найбільш змістовне альтернативне пояснення сутності та виявлення духовно-гуманної складової української інклюзії; а також впровадження інклюзивної освіти для людей з порушеннями психофізичного розвитку.

Основою інклюзії є ідеологія рівності людей з особливими потребами з іншими людьми, забезпечення рівного ставлення до кожного, усунення будь-яких форм дискримінації. Освітня інклюзія спрямована на формування можливостей кожної дитини успішно соціалізуватися в суспільстві, реалізовувати набуті знання та вміння, ефективно долати життєві труднощі, самостійно приймати рішення, свідомо робити вибір, проявляти соціальну активність. Ми впевнені, що моральна складова інклюзивної освіти базується на системі загальнолюдських і національних цінностей.

Участь дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі, наповненому системою ціннісного ставлення до спілкування, навчання, виховання, особистісного зростання всіх учнів, сприяє позитивному розвитку особистості та формуванню низки якостей: *моральні*

(чесність, порядність, порядність, людяність, милосердя, взаємопідтримка тощо), *соціальні* (соціальна активність, стійкість переконань, здатність до самооцінки, емоційна врівноваженість, загальна культура тощо), *вдосконалення особистих якостей* (ерудиція, сила волі, витривалість, охайність, співпереживання тощо). За умови відповідального ставлення вчителя до своїх професійних обов'язків навчання дитини з вадами розвитку в інклюзивному класі сприятиме моральному становленню особистості кожного учня, що виявлятиметься в культурі моральної свідомості, почуттів, поведінки. Під впливом світогляду вчителя, його етичних знань, переконань, здатності довіряти, поважати, співчувати тощо учні інклюзивного класу вчаться розуміти реальні явища (звичаї, етичні норми, правила поведінки тощо), виявляти сформований рівень моральності, моральні звички, емпатія, регулюють власний емоційний стан. «Освітлення душі особистості та її підготовка до життя, а також виживання у світі – ці два завдання є своєрідною основою, на якій має базуватися виховний процес» (Вихущ, 2009).

Для українців характерне особливе сприйняття і ставлення до інвалідів, хворих, людей на милицях. Еволюційний розвиток суспільного сприйняття інвалідності в Україні спочатку базувався на одвічній парадигмі «людина як образ Божий», якою сьогодні керується більшість громадян і є основою гуманного прояву, ставлення та прояву усталених духовних якостей, цінні євангельські основи любові до ближніх.

Українці завжди були відданими громадянсько-демократичним цінностям, вірили в ідеали добра та намагалися втілювати їх у суспільному житті.

Еволюція суспільного сприйняття людей з інвалідністю протягом тривалого часу постійно відшліфовує цінності, які стають фундаментальними у дорослому віці. Крім того, ідея рівності прав декларує можливості для самореалізації особистості в майбутньому. Такий підхід зумовлює

необхідність активізації участі дитини у формуванні традицій, ідеалів, прагнень тощо. Проте для дітей з обмеженими можливостями характерно обмежене споживання якісних освітніх послуг через наявні порушення, що негативно позначатиметься на самозабезпеченні. і функціонування у світі дорослих. Важливим є той факт, що за наявності обмежень у розвитку, здоров'я, якостей, працєвитості тощо випускник інклюзивного класу може бути позбавлений права на рівний доступ до суспільства в майбутньому, права на повноцінне життя в суспільстві. , що призведе до заперечення його гідності та індивідуальності.

Необхідно виважено підходити до питання інклюзивного навчання дитини з особливими потребами у закладі загальної середньої освіти, оскільки від цього рівня залежить подальша доля учня. «Типові правила забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю» визначають інклюзивну освіту як пріоритетну форму, але не альтернативу спеціальній освіті.

Автори посібників «Інклюзивна освіта» (Деппелер та ін., 2010), «Основи інклюзивної освіти» (Колупаєва та ін.; 2011) прагнуть переконати, що освітня та соціальна політика школи, орієнтована на потреби, інтереси , можливостей дитини, є проявом гуманізації школи та демократизації суспільства. Інклюзію неможливо запровадити в суспільстві з низькими демократичними нормами, а також через сприйняття функціонування дітей з особливими потребами крізь призму медичної моделі та сегрегаційного підходу (Платаш, 2018).

Цікаво й те, що право на інклюзивну освіту для осіб з порушеннями психофізичного розвитку відстоюють і державні службовці, і представники громадських організацій, і свідомі вчителі, і зацікавлені батьки. Достеменно невідомо, чи всі зацікавлені керуються лобіюванням інтересів людей з особливими освітніми потребами, особистими чи більш релігійними переконаннями. Зазначимо, що за результатами соціологічного дослідження, проведеного Інститутом соціології НАН України в рамках моніторингового проекту «Європейське соціальне дослідження» (ESS) за участю 24 країн, Україна посідає третє місце серед країн з найнижчим рівнем домагань на

релігійному ґрунті за дискримінацією за інвалідністю (Головаха та ін., 2006). Цей факт підтверджує утвердження в українському суспільстві основних демократичних цінностей – свободи, відкритості, толерантності.

З урахуванням релігійних цінностей, на основі яких формується суспільна мораль, виробляються усталені норми поведінки. Можна сказати, що існують такі прояви рефлексивної духовності, як: 1) реалізація розуміння та сприйняття людського розмаїття, перманентно актуалізованого в українській дійсності; 2) правова декларація прав осіб з особливими потребами на різних рівнях (державному, регіональному, місцевому) та одночасна інерція щодо розуміння та готовності суспільства, представників різних соціальних інститутів реально забезпечувати їх соціальні, культурні, громадянські, економічні та політичні права; 3) легітимізація зарубіжної практики інклюзивного навчання іноземними стандартами в українських школах, тиражування європейської культури, ідеалізація рис особистості незалежно від наявності в особистості ознак відхилень у розвитку чи ні.

Прийняття низки нормативних документів щодо впровадження інклюзивної освіти свідчить про те, що соціальна політика України досягла рівня норм, задекларованих міжнародними та європейськими правовими нормами.

Інклюзивна освіта – це орієнтир/засіб, за допомогою якого школярі та студентська молодь збагачуються загальнолюдськими та національними цінностями, оволодівають культурою міжособистісної взаємодії в різноманітному людському середовищі, доступними освітніми стандартами та базовими знаннями, які допоможуть їм повноцінно функціонувати у світі дорослих.

Отже, про гуманізацію сучасного освітнього простору в Україні свідчать: орієнтація інклюзивного навчання на засвоєння соціального досвіду (на знання, уміння, цінності, правила соціальної поведінки); спрямованість на формування позитивної міжособистісної взаємодії та толерантності в інклюзивному освітньому середовищі, поваги до людської різноманітності;

одночасна орієнтація навчального процесу на конкретного учня та на всіх учнів інклюзивного класу; пріоритет особистості учня, опора на його потреби, інтереси, можливості; інтенсивний вплив на чуттєву сферу учня, розширення свободи особистості через демократичний підхід, загальнолюдські та національні цінності; формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, якій притаманні справедливість, мудрість, моральність, людяність, толерантність тощо.

Література

1. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навч. посіб. Вид. 2-ге. Дрогобич: Коло, 2006. 326 с.
2. Вихрущ А.В. Інтеграція української освіти в європейський освітній простір. Педагогіка та психологія. 2009. Вип 469. с. 22-32
3. Головаха Є., Паніна Н. Україна та Європа: результати міжнародного порівняльного соціологічного дослідження; НАН України, Ін-т соціології. Київ: [Ін-т соціології НАН України], 2006. 159 с.
4. Деспелер Д., Лорман Т., Харві Інклюзивна освіта. Підтримка розмаїття у класі: практ. посіб.; пер. з англ. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011. 296 с.
5. Колупаєва А.А. та ін. Основи інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник. Аза заг. ред. А. А. Колупаєвої. Київ, 2011. 235 с.
6. Національна Асамблея Інвалідів України. Програма: «Через освіту до соціальної інтеграції» URL: <http://naiu.org.ua>
7. Платаш Л.Б. Моделювання безпечного інклюзивного середовища якісної освіти осіб з особливими потребами. Якість вищої медичної освіти (60-річчя ТДМУ): монографія / А.В. Вихрущ, І.М. Кліщ, Н.О. Федчишин та ін.; за ред. А.Г. Шульгая та Н.О. Федчишин. Тернопіль: ТДМУ, 2017. С. 267–312.

Белоусова Р.,
*кандидат психологічних наук,
практикуючий психолог,
терапевт ESDM,
член Американської психологічної асоціації,
м. Лос Анджелес, Каліфорнія, США*

ВПЛИВ СДУГ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Сучасна психологія, психотерапія та психіатрія як галузі знань активно доповнюються новими дослідженнями, присвяченими питанням нейродивергентності. Проблема дефіциту уваги та гіперактивності є однією з ключових тем цих досліджень [1,2]. Це сприяє розвитку системної підтримки людей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності та допомагає формувати не дискримінаційне ставлення до нейродивергентних осіб в суспільстві, адже «проявляти ейблізм і вірити, що нейротипові здібності перевершують всі інші, це подібно до того, як бути расистом і вірити, що одна раса перевершує іншу». [3]

Науковий інтерес до проблеми синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) спостерігався вже на початку ХХ століття. У 1902 році сер Джордж Фредерік Стілл, британський педіатр, уперше систематично описав основні симптоми СДУГ у серії лекцій у Королівському коледжі лікарів. Стілл виявив, що група з двадцяти дітей із «порушеннями поведінки» демонструвала легке відволікання, неуважність та нездатність до тривалого зосередження. Він зазначив, що симптоми частіше зустрічаються у хлопчиків і не мають зв'язку з інтелектом чи домашнім середовищем. Подальші дослідження підтвердили, що середовище не є причиною виникнення СДУГ, але розуміюча та підтримуюча атмосфера вдома та в навчальному закладі можуть значно зменшити вплив симптомів СДУГ на розвиток особистості дитини.

На жаль, ще й сьогодні рівень обізнаності батьків про симптоми та прояви синдрому дефіциту уваги і гіперактивності часто недостатній. Хоча іноді вже в перші місяці життя помітно, що дитині важко впоратися з

внутрішнім емоційним натиском, вона більш збудлива, вразлива, легко виходить зі стану рівноваги і важко відновлює спокій, має проблеми зі сном, не тримає увагу на перших іграшках, не виявляє достатньої зацікавленості до вивчення навколишнього світу, постійно потребує уваги дорослого, який її заспокоює, розважає, емоційно підтримує і спрямовує її увагу на щось цікаве.

Пізніше складнощі, пов'язані з емоційною регуляцією, дедалі стають помітнішими і спричиняють певні проблеми у психо-емоційному розвитку дитини і впливають на її повсякденне життя. Діти зі СДУГ часто мають високий рівень тривоги, що може впливати на їхню здатність зосереджуватися та виконувати завдання, а також викликати постійне хвилювання за результат, за наслідки вчинків. Від цього дитина може не отримувати відчуття радості, задоволення від діяльності. Задача дорослих підтримувати впевненість дитини в її можливостях, формувати спокійне ставлення до помилки як до досвіду, створювати атмосферу безпеки і задоволення від реалізації. Саме така підтримка з боку дорослих допоможе дитині зберегти адекватну самооцінку і позитивне ставлення до себе в цілому.

Діти зі СДУГ часто мають коливання настрою і стають непередбачуваними у спілкуванні з дорослими та однолітками. Важливо з раннього віку формувати індивідуальні копінг-стратегії, спрямовані на подолання їх імпульсивності. Існує багато способів заспокоїтися, дитину потрібно навчати цьому. Так, з дітьми молодшого віку ефективно спрацьовують «соціальні історії», в яких на прикладі інших дітей, або прямими рекомендаціями надаються інструменти, що допомагають розвивати емоційну регуляцію.

Іноді відсутність своєчасного вирішення питання з емоційною регуляцією спричиняє в підлітковому віці депресію і це обумовлює низку додаткових проблем, зниження зацікавлення в навчанні, проблеми з друзями, з батьками, відчуття тотального нерозуміння з боку оточуючих і з боку самого себе. Саме в цей час також можуть формуватися інші коморбідні розлади, які часто супроводжують СДУГ, такі як межовий розлад, тривожно-депресивний

розлад, біполярний розлад, obsесивно-компульсивний розлад. Запобігти цьому є шанс через розуміння емоційних складнощів підлітка, пропонування допомоги, формування підтримуючого оточення. Зараз в світі набувають популярності групи підтримки нейровідмінної молоді та підлітків.

На різних етапах розвитку особистості дитини, вона може мати проблеми з комунікацією, пов'язані зі впливом СДУГ. Це можуть бути труднощі з підтриманням розмови, дитина схильна перебивати співрозмовника або швидко втрачати інтерес до теми розмови. Можуть виникати проблеми з невербальною комунікацією, часто діти і дорослі зі СДУГ не зовсім вірно розуміють невербальні сигнали такі як міміка, жести, інтонація. У дітей зі СДУГ іноді є складнощі з вираженням емоцій, за рахунок своєї гіперактивності вони можуть бути занадто експресивними і це не завжди позитивно сприймається іншими дітьми, що періодично призводить до непорозумінь та конфліктів.

Додаткової підтримки та інформування про особливості СДУГ потребують батьки, оскільки часто у дитини формуються опозиційна поведінка, агресія, саботування вимог дорослих, відмова дотримуватися встановлених правил та норм поведінки. Зараз в світі набуває популярності коучингова підтримка дорослих та підлітків зі СДУГ. Коучинг допомагає клієнтам у таких галузях як тайм-менеджмент, організаційні навички, визначення пріоритетів, формування самоприйняття, підвищення самооцінки, оволодіння навичками та прийомами міжособистісного спілкування, самоконтроль.

Відомий американський коуч з проблем СДУГ Ненсі А. Рейті в своїй книзі «Дезорганізований розум» пише «Люди зі СДУГ часто страждають від почуття сорому і провини, і «я перепрошую» — це запрограмована реакція у відповідь. Частина моїх обов'язків як коуча полягає в тому, щоб допомогти моїм клієнтам визначити негативні почуття та безліч речей, які їх викликають, щоб вони могли контролювати свої емоційні реакції. «Це не ви, це ваш СДУГ, — нагадую я їм знову і знову. — Ви можете змінити цю модель поведінки,

використовуючи певні стратегії». Мета полягає в тому, щоб вони перестали звинувачувати себе. Зробивши крок убік і об'єктивно глянувши на те, що вони роблять, вони можуть визначити, що причина їхньої поведінки — СДУГ, та ініціювати необхідні зміни. [4]

Таким чином, своєчасна евалюація синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) є ключовим фактором у забезпеченні сприятливих умов для розвитку дитини. Вона дозволяє визначити ефективні способи психологічної допомоги та корекції, що позитивно впливають на розвиток особистості дитини зі СДУГ.

Література

1. Barkley, R. A. (2014). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press.
2. Brown, T. E. (2013). *A New Understanding of ADHD in Children and Adults: Executive Function Impairments*. Routledge.
3. Knopf, E. (2024). *The Neuroaffirming Therapy Handbook: A Practitioner's Guide to Working With Autism and ADHD*. United States: Endi Books.
4. Ratey, N. A. (2008). *The Disorganized Mind*. New York: St. Martin's Press.

Биков А. В.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжнародний гуманітарний університет*

ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ: ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ТА ГЛОБАЛЬНІ КОНТЕКСТИ ІСНУВАННЯ

Одним з викликів ХХІ ст. безсумнівно є проблема глобалізації усіх аспектів сучасного світового простору та вирішення питання оптимальних методів та форм побудови нової моделі світу та окреслення місця та ролі людини в ньому. Парадигмальні зміни сучасної картини світу торкнулись без винятку усіх сфер соціальної реальності. Очевидно, що однією з найхарактерніших ознак сучасних глобальних процесів є те, що у їхню основу покладено своєрідну соціокультурну дифузії, до якої залучено широкі верстви населення, а провідними та визначальними технологіями є інтерактивні комунікаційні системи в мережі Інтернет.

Віртуальна реальність, Інтернет та мережеві технології трансформують світогляд сучасної людини, саму людину та культурне поле загалом. Тому однією з актуальних тем наукового осмислення є також і проблеми цілісності та трансформації особистості, які безпосередньо пов'язані з питанням ідентичності, та особливості адаптаційних механізмів у сучасній Інтернет культурі.

Загалом віртуальна реальність постає як форма предметно-соціальної симуляції, що відтворює умови, які близькі до об'єктивної реальності й дозволяє переживати такі відчуття, які не доступні в повсякденному житті. Комп'ютерна віртуальна реальність пропонує альтернативну форму буття, яка є привабливішою від об'єктивного світу і тим самим створює нові варіанти ескейпізму та психологічної залежності. Дуже часто неусвідомленими залишаються небезпечні сторони віртуалізації спілкування (наприклад, створення ілюзії товариства без певних вимог, які є у справжній дружбі; втрата навичок прямого спілкування, зчитування емоцій та почуттів людини, розмивання ідентичностей, що домінуючою залишає лише одну – ідентичність

у мережі). До того ж Інтернет породжує величезну кількість можливостей для реалізації ідентичності людини та розширення можливостей шляхів творчої активності.

Перебування у віртуальному просторі дає перспективи для ігор з ідентифікацією, дозволяючи формувати власну віртуальну особистість або ж запозичувати її у формі різних аватарів. Виникає питання: чи можна вважати це свободою чи новими видами залежності; чи можна взагалі вважати віртуальну особистість особистістю, а не просто грою з масками. Зрозуміло, що віртуальний простір, з одного боку, допомагає людині пристосовуватися до нових умов у роботі, освіті, формує навички взаємодії з новітніми технологіями. Але водночас перебування у віртуальному просторі часто викликане певними проблемами в реальному житті і виконує компенсаторну функцію. Пов'язано це з тим, що людина часто не в змозі реалізувати різні аспекти “Я”. Зрештою, одним з негативних наслідків є залежність від Інтернету. Однією з небезпек інтернет-середовища є загроза контролю над особистістю, яка в крайніх формах може перерости в електронний тоталітаризм.

Отже, бачимо, що соціокультурні процеси сучасності характеризуються пошуком антропоцентричних перспектив, що зрушує світоглядну парадигму в різних аспектах: синергетичному, віртуалістському, глобалістичному, когнітивістському та ін.

Зміна засобів комунікації та розширення її сфери до глобального комунікаційного простору впливають на людину, культуру, трансформуючи їх. Небезпекою такої трансформації є можливість створення глобальної світової системи культури на основі новітніх інформаційних технологій з можливістю тотального контролю за особистістю, маніпуляцій над свідомістю людини. Тут неабияку роль відіграє і віртуальна реальність, що заміщує реальне життя. Віртуалізація як соціальний процес стає свідомим конструюванням умовних феноменів, які набувають статусу базових і

основних. Реальності такого типу правдоподібні, проте необов'язкові і нестійкі. Проте втеча найчастіше відбувається у віртуальний простір.

В сучасних умовах віртуальної реальності та мережевого суспільства створені умови трансформації індивідуальності. Формування індивідуальності є процесом, який передбачає соціальне середовище та міжособистісну комунікацію. Напрями ж такої трансформації в контексті включеності у мережевий віртуальний простір відбуваються в різних формах. Трансформація стає наслідком соціальної мобільності через глобалізацію соціокультурних процесів, становлення транснаціональної фрагментарної відкритої культури.

Провідними механізмами, які впливають на трансформацію у віртуальному просторі та інтернет-комунікаціях, є деформація мови, змішування інформації та думок, фрагментарність інформації, зменшення емоційної складової комунікації. В цьому процесі можна виокремити і позитивні, і негативні конотації. З одного боку, це розширені можливості ідентифікації, а з іншого – відсутність чітких соціальних норм формування позасоціальної людини.

Таким чином, на більшість соціальних процесів впливають одночасно глобалізація та фрагментація, а в культурі визначається тенденція до об'єднання різних видів культурної продукції в єдиний вид цифрової культури – мультимедіа. Інтернет стає соціальним середовищем, яке є в основі нового віртуального комунікаційного простору. Сама людина стає гіпертекстовою, тобто позбавленою структурної ієрархії, вибудована як система зсилок до нових пластів ідентичності. Тому дуже важко експлікувати константи індивідуального буття. Однією з характерних рис людини є підвищення адаптативності, яка основана на динамічності Інтернету, відповідно відбувається відчуження соціальних традиційних норм на користь індивідуально побудованих смислів.

Блінов О.А.

*доктор психол. наук, професор
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»*

Бельмасов С.В.

*здобувач ступеня доктора філософії,
Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПСИХІЧНИХ ТРАВМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Понад 10 років на території України продовжуються бойові дії. Такий тривалий період спонукає до розвитку хронічного стресу, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Запобігання його поширення та подолання вимагає вивчення процесів отримання психічних травм військовослужбовців та зміцнення їх стресостійкості [1].

Мета дослідження полягає в розкритті феномену стресостійкості, процесу появи та розвитку психічних травм.

Результати наукових досліджень. Для сучасних дослідників вивчення проблеми стресостійкості представляє значний науково-практичний інтерес. Дослідження зосередилися за двома основними напрямками, а саме: вивчення феномену стресостійкості людини та її складових, а також впливу стресостійкості на виклики повсякденного життя [2; 3; 4].

Наприклад, за думкою В. Корольчук, стресостійкість особистості включає такі обов'язкові психологічні елементи: 1) здатність до адекватної когнітивної репрезентації стресогенних чинників; 2) здатність аналізувати та пов'язувати сприйняття об'єктивних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями; 3) сформованість відповідних дієвих переконань та правил поведінки; 4) наявність зворотної інформації щодо суб'єктивної та об'єктивної ефективності результатів копінгу. Стресостійкість, на думку автора, є структурно-функціональною, динамічною властивістю особистості,

яка включає об'єктивну характеристику ситуації, її когнітивну репрезентацію, вимоги до особистості та процес саморегуляції [3].

Л. Наугольник пропонує розглядати стресостійкість у якості особливої організації існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування в стресогенних обставинах [4].

За думкою, Г. Дубчак Г. і Л. Сердюк, які вивчали стресостійкість студентів та фахівців соціономічних професій, стресостійкість є професійно важливою якістю фахівців соціономічних професій, а її становлення є необхідною умовою ефективної професійної діяльності [2].

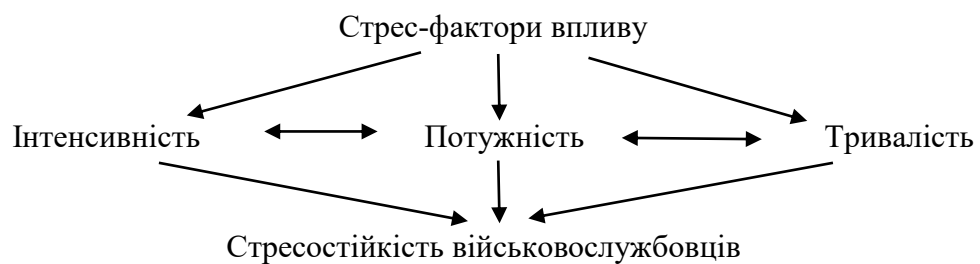


Схема 1. Схема появи та розвитку бойової психічної травми

Поза увагою фахівців залишається взаємозв'язок стресостійкості та психічних травм, пружність індивідуального бар'єру психічної адаптації.

На нашу думку, орієнтовним процесом появи та розвитку бойової психічної травми може бути поданий на схемі 1.

Індивідуальний бар'єр психічної адаптації є основою стресостійкості військовослужбовців (див. модель формування бойових стресових розладів «Хрест», яка зображена на Рис. 1.) [1].

Висновки. Стресостійкість є складовою психоенергетичних ресурсів військовослужбовців, запобігає виникненню психічних травм.

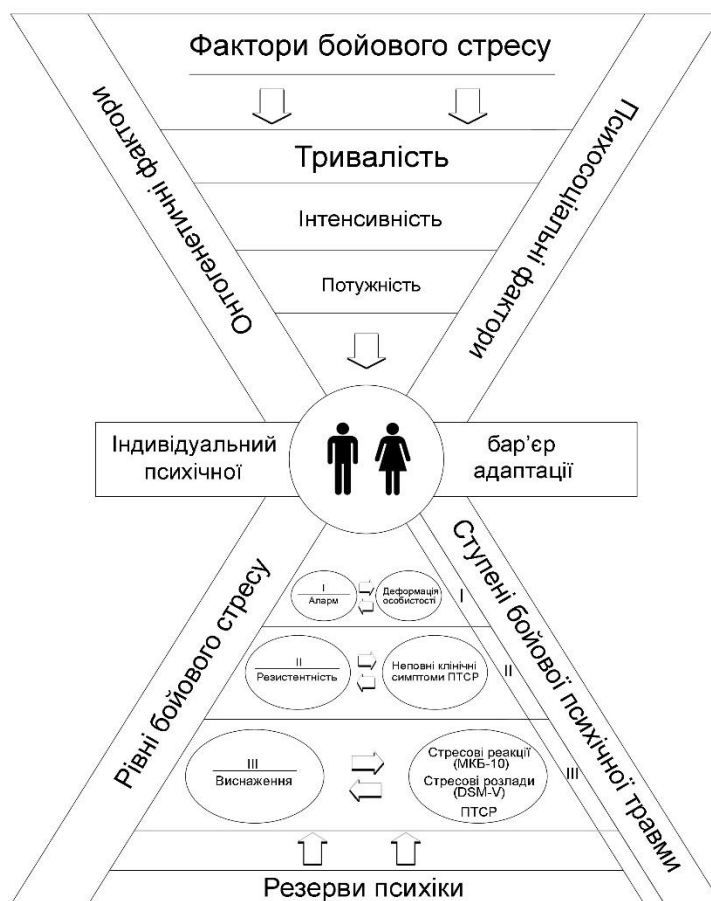


Рис. 1. Модель формування бойових стресових розладів «Хрест»

Література

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма: монографія. К.: Талком, 2019. 700 с.
2. Дубчак Г., Сердюк Л. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. Вісник Національного університету оборони України. 2 (50) /2018. С. 31-38.
3. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 7 / 2010, С. 210–218.
4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

Боровська С. О.

*викладач української мови та літератури вищої категорії,
Фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету*

ЛІНГВІСТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ОСОБИСТІ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

Сучасні суспільно-економічні зміни, зростання в умовах мобільного ринку праці соціальної ролі особистості актуалізують проблему успішної комунікативної діяльності фахівців будь-якої професійної сфери.

На часі лінгвістична дидактика потребує плавного переходу на засади когнітивно-комунікативного вивчення мови в закладах вищої освіти. Підґрунтям такої методики вивчення україномовної дисципліни є поняття мовної компетентності студента, яка характеризує певний рівень мовних знань, умінь, навичок, що в подальшому можна застосовувати в будь-якій галузі комунікативної діяльності людини.

За стрімкого розвитку сьогочасного суспільства та різних галузей знань до системи вищої професійної освіти висуваються високі вимоги, що передбачають формування й розвиток у майбутніх професіоналів таких якостей: мобільність, ініціативність, самостійність під час отримання нових знань, готовність до ефективної міжособистісної та професійної взаємодії.

У процесі вивчення української мови професійного спілкування у вищих навчальних закладах для студентів передбачено формування комунікативної компетенції майбутніх спеціалістів, студіювання особливостей професійної комунікації з урахуванням вимог особистісно орієнтованого, діяльнісно-комунікативного й компетентнісного підходів до підготовки висококваліфікованого, конкурентоспроможного на ринку праці фахівця.

Однією з актуальних проблем міжособистісної й професійної взаємодії людей різних вікових груп є невміння, нездатність і неготовність встановлювати й підтримувати один з одним продуктивні особисті й ділові взаємини. Така ситуація спричинена недостатнім рівнем сформованості

україномовної комунікативної компетенції, яка є складним комплексним поняттям і становить предмет дослідження низки наук, зокрема лінгвістики, психолінгвістики, соціальної психології та ін.

Лінгвістичні основи формування комунікативної компетенції молоді охоплюють різні аспекти теорії й практики навчання мови: співвідношення мови й мовлення, знання мови й володіння нею, соціального й індивідуального в мовленнєвій діяльності, формування й розвиток комунікативних якостей мовлення, а також з'ясування основних положень прагмалінгвістики, соціальної і комунікативної лінгвістик тощо.

Аналіз фахової літератури засвідчив, що, досліджуючи ці проблеми, ми повинні спиратися на висновки лінгвістів про нерозривний зв'язок мови і мовлення, одночасність і взаємообумовленість їхнього виникнення і функціонування, а також про те, що мовлення є діяльністю і може бути проаналізоване як діяльність.

Комунікативні потреби людини усвідомлено чи неусвідомлено втілюються в комунікативні інтенції (від лат. *Intention* – прагнення), тобто наміри, які визначають внутрішню програму мовлення і спосіб її втілення; загальна інтенція мовця обумовлює комунікативну стратегію (правила і послідовність комунікативних дій адресанта для досягнення певної комунікативної мети). Сукупність прийомів і методів реалізації комунікативної стратегії становить комунікативну тактику. У межах стратегії, як правило, сполучаються і перехресшуються різні тактики; рівень стратегій відрізняється від тактичного рівня якісно складнішою і багатоплановою організацією мовленнєвої діяльності. Взаємозв'язок цих понять можна показати схематично: Комунікативні потреби → комунікативні інтенції → комунікативні тактики → комунікативна стратегія.

Проаналізувавши різні підходи вчених до класифікації типів стратегій, ми виділили спільне в роботах науковців:

1. Стратегії спілкування дають змогу ефективно досягати мети спілкування або ж зорієнтуватися на досягнення ширшої соціальної мети.

2. Побудова стратегій та їхня реалізація великою мірою залежать від рівня знайомства комунікантів, соціальних чинників, орієнтації в психічній, когнітивній та інших сферах адресата.

3. У разі неконфліктного спілкування його стратегію визначають пошуки «спільної мови», тобто основ діалогічного (чи полілогічного) співробітництва, а саме: добір мовних засобів представлення реального стану речей; вибір тональності спілкування; формування сприятливої атмосфери взаємодії всіх учасників комунікації тощо.

Доказом необхідності дотримання певних правил спілкування є комунікативні невдачі (девіації) – недосягнення адресантом комунікативної мети; відсутність взаєморозуміння і згоди між учасниками спілкування. Джерела комунікативних невдач можуть бути різні: вони обумовлюються або внутрішніми людськими факторами, або зовнішніми. Успішне спілкування значною мірою залежить від власне мовних чинників, тобто засобів мовного коду. Важко уявити розкуте, душевне спілкування, якщо учасники комунікації погано володіють цими засобами. Отже, однією зі складових комунікативних девіацій є мовні девіації, які багато в чому визначаються специфікою лексичної і граматичної семантики.

Таким чином, аналіз лінгвістичних передумов формування комунікативної компетенції особистості засвідчив, що методика розвитку мовлення ще в школі повинна спиратися на висновки лінгвістів про нерозривний зв'язок мови й мовлення, одночасність і взаємообумовленість їхнього виникнення й функціонування. Перспективи подальших досліджень полягають у методичному пошуку ефективних комунікативних тактик і стратегій, адже увага до прагматики спілкування (складових комунікативного акту) дає змогу уникнути комунікативних девіацій.

Бортов А.С.

*практичний психолог,
керівник Громадської організації «Психологічний простір ЦДК»,
викладач-стажист, Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Війна в Україні спричинила глибоку гуманітарну кризу, яка має значний вплив на психічне здоров'я населення, особливо молоді. Молоді люди, які знаходяться на етапі формування особистості та становлення життєвих планів, виявилися особливо вразливими до психологічних наслідків війни. Втрата близьких, руйнування домівок, переміщення, постійний стрес та невизначеність майбутнього призводять до різноманітних психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні розлади, проблеми з адаптацією та труднощі у навчанні.

У даній статті ми розглянемо масштаби проблеми психічного здоров'я української молоді в умовах війни, проаналізуємо основні психологічні виклики, з якими вони стикаються, та представимо досвід "Психологічного простору ЦДК" у наданні комплексної підтримки та реабілітації.

За даними ЮНІСЕФ, станом на 2023 рік, близько 3,7 мільйона дітей в Україні потребують психологічної підтримки [1]. Національне дослідження психічного здоров'я, проведене у 2022 році, показало, що 70% українців мають ознаки тривожного розладу, а 57% - ознаки посттравматичного стресового розладу [2]. Ці дані свідчать про масштабність проблеми та необхідність негайних дій щодо підтримки та реабілітації психічного здоров'я населення, особливо молоді.

Молоді люди, які пережили війну, стикаються з різноманітними психологічними викликами, які можуть мати довготривалі наслідки для їхнього життя та благополуччя.

- *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):* Це один з найпоширеніших психічних розладів серед людей, які пережили травматичні події. Симптоми ПТСР включають кошмари, флешбеки, уникнення тригерів, підвищену тривожність, проблеми зі сном, концентрацією та пам'яттю.

- *Тривожні та депресивні розлади:* Війна може призвести до розвитку або загострення тривожних та депресивних розладів. Молоді люди можуть відчувати постійне занепокоєння, страх, панічні атаки, втрату інтересу до життя, апатію та соціальну ізоляцію.

- *Проблеми адаптації:* Зміна місця проживання, втрата близьких, розрив соціальних зв'язків призводять до труднощів у адаптації до нових умов, почуття самотності та відірваності від звичного середовища. Молоді люди можуть відчувати себе "чужими" у новому місці, мати труднощі з встановленням нових соціальних контактів та інтеграцією у нову спільноту.

- *Труднощі у навчанні:* Порушення концентрації, зниження мотивації, проблеми з пам'яттю суттєво впливають на академічну успішність та майбутні перспективи молоді. Війна може перервати освітній процес, ускладнити доступ до навчання та знизити мотивацію до здобуття знань.

"Психологічний простір ЦДК" - це центр психологічної допомоги, який надає комплексні послуги з підтримки та реабілітації психічного здоров'я молоді в умовах війни. Ми використовуємо різноманітні методи та підходи, адаптуючи їх до індивідуальних потреб кожного клієнта.

- *Індивідуальна психотерапія:* Це основа нашої роботи. Ми створюємо безпечний та конфіденційний простір, де молоді люди можуть вільно висловлювати свої почуття та думки, проживати травматичний досвід, розвивати стратегії совладання та відновлювати внутрішню рівновагу. Ми використовуємо різні методи психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гештальт-терапія, EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей) тощо.

- *Групова психотерапія:* Групова робота дозволяє молодим людям відчувати підтримку та розуміння з боку однолітків, поділитися своїм досвідом

та отримати зворотній зв'язок. Групова динаміка сприяє розвитку соціальних навичок, почуття приналежності та взаємопідтримки.

- *Арт-терапія та тілесно-орієнтовані практики:* Ці методи дозволяють молоді людям виражати свої емоції та переживання через творчість (малювання, музика, драма) та роботу з тілом (рух, дихання, релаксація). Вони особливо ефективні для роботи з молоддю, яка може мати труднощі з вербалізацією своїх почуттів та думок.

- *Психоедукаційні групи:* Ми проводимо семінари та тренінги на різні теми, пов'язані з психічним здоров'ям, такі як стрес, тривога, депресія, комунікація, вирішення конфліктів тощо. Психоедукація допомагає молоді краще розуміти свої емоції та поведінку, розвивати навички самодопомоги та самопідтримки.

- *Робота з батьками:* Ми надаємо консультації та тренінги для батьків, спрямовані на розуміння потреб дітей, розвиток ефективних комунікаційних стратегій та навичок підтримки. Батьки відіграють важливу роль у процесі реабілітації молоді, тому ми допомагаємо їм стати опорою для своїх дітей у цей складний час.

Важливим аспектом нашої роботи є залучення молоді до активної участі у турботі про своє психічне здоров'я. Ми вважаємо, що молоді люди мають бути не лише пасивними отримувачами допомоги, але й активними учасниками процесу відновлення та розвитку.

- *Молодіжні ініціативи:* Ми підтримуємо та сприяємо розвитку молодіжних ініціатив, спрямованих на підвищення обізнаності про психічне здоров'я, організацію заходів з самодопомоги та взаємопідтримки.

- *Волонтерство:* Ми залучаємо молодь до волонтерської діяльності в нашому центрі та інших організаціях, що працюють у сфері психічного здоров'я. Волонтерство допомагає молодим людям відчувати свою значущість, розвинути соціальні навички та отримати новий досвід.

- *Навчання лідерів:* Ми проводимо тренінги з розвитку лідерських якостей та навичок самоорганізації, що дозволяє їм стати агентами змін у своїх спільнотах.

Психологи відіграють ключову роль у наданні допомоги молоді, яка постраждала від війни. Вони володіють необхідними знаннями та навичками для діагностики, лікування та реабілітації психічних розладів, а також можуть надавати психологічну підтримку та консультування.

У своїй роботі психологи використовують різноманітні методи та підходи, адаптуючи їх до індивідуальних потреб кожного клієнта. Вони допомагають молодим людям розпізнавати та розуміти свої емоції, розвивати стратегії вгамування стресу, відновлювати самооцінку та мотивацію, будувати здорові стосунки та знаходити сенс у житті.

Психологи також відіграють важливу роль у профілактиці психічних розладів серед молоді. Вони проводять психоедукаційні заходи, тренінги та семінари, спрямовані на підвищення обізнаності про психічне здоров'я та розвиток навичок самодопомоги. Підтримка та реабілітація психічного здоров'я молоді в умовах війни вимагає міждисциплінарної співпраці. Психологи повинні тісно взаємодіяти з іншими фахівцями, такими як лікарі, соціальні працівники, педагоги та представники громадських організацій. Тільки спільними зусиллями ми зможемо забезпечити всебічну підтримку молоді та допомогти їй подолати наслідки війни.

Незважаючи на значні зусилля, що докладаються для підтримки психічного здоров'я молоді в Україні, залишається ряд викликів, які потребують вирішення. Серед них:

- *Обмежений доступ до психологічної допомоги:* У багатьох регіонах України, особливо у віддалених та сільських районах, доступ до кваліфікованої психологічної допомоги залишається обмеженим.

- *Стигма, пов'язана з психічними розладами:* У суспільстві все ще існує стигма, пов'язана з психічними розладами, що перешкоджає багатьом молодим людям звернутися за допомогою.

- *Недостатня кількість фахівців:* У зв'язку зі збільшенням потреб у психологічній допомозі, існує дефіцит кваліфікованих психологів та психотерапевтів.
- *Фінансові обмеження:* Надання психологічної допомоги потребує значних фінансових ресурсів, які не завжди доступні в умовах війни.

Проте, незважаючи на ці виклики, ми бачимо перспективи для розвитку системи підтримки психічного здоров'я молоді в Україні. Збільшення інвестицій у цю сферу, підготовка нових фахівців, розвиток інноваційних підходів та подолання стигми дозволять забезпечити більш ефективну допомогу молодим людям та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

Досвід "Психологічного простору ЦДК" свідчить про ефективність комплексного підходу до підтримки та реабілітації психічного здоров'я молоді в умовах війни. Ми спостерігаємо позитивні зміни у психологічному стані наших клієнтів, зниження рівня тривожності та депресії, покращення адаптації до нових умов життя, підвищення самооцінки та мотивації.

Проте, ми розуміємо, що проблема психічного здоров'я молоді в Україні є надзвичайно складною та багатогранною. Війна продовжується, і її наслідки будуть відчуватися ще довгий час. Тому важливо продовжувати розвивати та вдосконалювати систему психологічної допомоги, залучати до цієї роботи нових фахівців та волонтерів, а також активно інформувати суспільство про важливість турботи про психічне здоров'я.

Психічне здоров'я української молоді в умовах війни – це пріоритетне завдання, яке вимагає негайних та рішучих дій. Досвід "Психологічного простору ЦДК" та інших організацій демонструє, що комплексна підтримка та реабілітація можуть допомогти молодим людям подолати наслідки війни та побудувати щасливе майбутнє. Ми закликаємо всіх долучитися до цієї важливої справи та спільно працювати над створенням сприятливих умов для розвитку та благополуччя молодого покоління України.

Ми переконані, що інвестиції у психічне здоров'я молоді – це інвестиції у майбутнє України. Тільки здорова та психологічно стійка молодь зможе

відбудувати країну після війни та забезпечити її процвітання. Тому ми закликаємо всіх долучитися до цієї важливої справи та спільно працювати над створенням сприятливих умов для розвитку та благополуччя молодого покоління.

Література

1. UNICEF. (2023). *Mental health and psychosocial support needs of conflict-affected children and families in Ukraine*. <https://www.unicef.org/ukraine/reports/mental-health-and-psychosocial-support-needs-conflict-affected-children-and-families-ukraine>
2. Gradus Research. (2022). *Національне дослідження психічного здоров'я*.

Боріништейн Є. Р.

доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної
діяльності,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

РОЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТУ СОЦІУМУ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ

Соціокультурна спрямованість соціальних змін і соціальних процесів докорінно вплинула на перетворення акцентів у суспільному розвитку людства. Увага сучасних дослідників все більше акцентується на соціокультурній діяльності, що становить основу всього людського буття. Сучасний світ представляється як *соціокультурний взаємозалежний простір*, в якому розгортається життєдіяльність людського універсуму нового типу, заснованого на цінностях глобалізації, мультикультуралізму, творчості самореалізації.

Першим, хто зрозумів нову спрямованість людського буття, був П. Сорокін. Він запропонував нові можливості вивчення соціального простору, «за рахунок» збільшення його «розмірності» шляхом приєднання категорії «культурне». Таким чином, одну і ту ж людину, одну і ту ж особу, групу, спільність, соціум ми можемо побачити під різними кутами зору, а соціокультурні процеси можуть бути і повторюваними, і унікальними в залежності від кута заломлення. Отже, *категорія «соціокультурне»* постає як зв'язок понять, що перетворює її на універсальну соціально-філософську категорію, що ідеально підходить для аналізу процесів, що відбуваються у сучасному суспільстві. Вона включає у собі різні аспекти життя суспільства (економічну, політичну, педагогічну, духовну, мовну та ін.).

До того ж сучасні зміни соціального порядку в пострадянських суспільствах призвели до серйозних *трансформацій у життєдіяльності* соціальних інститутів, громадських структур, груп українського суспільства. У такій ситуації важливий не лише аспект змістовних змін, що відбуваються у

соціумі, а й сам факт «зламу» старого устрою. Такі процеси не можуть відбуватися безболісно, не зачіпаючи сутнісні, глибинні елементи людської природи і соціального устрою. Значна зміна підстав життєдіяльності, трансформація самої екзистенції існування людини в державах «пострадянського простору», спроби пошуку себе у суспільстві, що трансформується, наближеному до хаотичного, світі - ось *визначальна характеристика суспільства* подібного типу. Проблемою є знаходження балансу між старим і новим, між усіма верствами суспільства, щоб численні трансформації, навіть набуваючи флуктуаційний характер, були якомога більш безболісними для людини. Рішення можливо у вигляді перетворення ціннісної системи розвитку особистості.

Отож видається можливою легітимація соціокультурної системи сучасного українського суспільства на основі духовності, яка має різні грані тлумачення і розуміння серед науковців. Авторське розуміння духовності представляється яскраво вираженою діяльністю свідомості, спрямованої на пошук змістовних орієнтирів, самореалізації себе, визначення критеріїв Добра і Зла для оцінювання подій і ситуації у сучасному суспільстві. *Духовність* як смисложиттєвий орієнтир передбачає орієнтацію людини на надіндивідуальні цінності, пріоритети гуманізму і морально-етичної особистості.

Підставою глобалізації інтеграційних процесів духовності у суспільстві є - *ноосферна економіка і соціальна політика*, що працюють на засадах планетарного ресурсу. В умовах наявних проблем по забезпеченню сталого соціально-економічного інноваційного розвитку України виключно ноосферна економіка і соціальна політика в стані виконувати функції системного інтелектуального імператива цивілізаційного прогресу.

На тлі процесу глобалізації і загострення соціокультурних, економічних і політичних антагонізмів звернення до творчості В. І. Вернадського має безліч сенсів з їх інтенціями в майбутнє. Головний із них – пошук *ноосферної моделі майбутнього* для людства. Це має свої підстави та передумови. До них належать не лише вся творча спадщина В. І. Вернадського і досвід історії

людства в ХХІ ст., але й той науково-теоретичний потенціал сучасного розвитку вчення про ноосферу, який виступає своєрідним результатом «Вернадскіанської революції» в системі наукового світогляду.

Нове розуміння ноосферогенезу в ХХІ ст. пов'язане з моделлю ноосфери як керованої соціоприродної еволюції на базі громадського інтелекту і освітнього суспільства. Освітнє суспільство і є тією *моделлю ноосферного суспільства*, в якій освіта стає «базисом базису» духовного і матеріального відтворення, що забезпечує *випереджаючий розвиток якості людини*, громадського інтелекту і освіти як головної умови моделі ноосфери [4]. *Соціальний інтелект* при цьому розуміється як інструмент управління майбутнім з боку суспільства, як єдність науки, культури та освіти, що забезпечує високу якість такого управління.

Проблема *управління соціоприродною динамічною гармонією* – провідна в проблематиці ноосферогенезу ХХІ ст. Вона може бути вирішена лише з-за умов домінування в спільному виробництві планово-економічних засад, суспільної власності, глобальної соціальної справедливості у розподілі ресурсів. При цьому керованість не заперечує розквіт творчості людей, а навпроти, її припускає. Відтак, *ноосферизм* – не лише нова модель буття, соціоприродного гомеостазу, але і нова філософія, нова наукова картина світу, нова якість людини; це система філософсько-наукових, соціологічних, науково-економічних поглядів, що розкриває закони і закономірності, принципи і імперативи становлення соціоприродної гармонії у формі керованої еволюції на базі громадського інтелекту і освітнього суспільства.

Шлях розвитку ноосферної економіки і соціальної політики забезпечить подальший науково-технічний прогрес країни на засадах формування ноосферного світосприйняття, що і є *імперативом наукової системи*.

У цій філософії розуміння природи як Природи, що самовідтворюється, Природи – творця, розуміння не лише буття людини, але і буття взагалі, як креативного буття стає найважливішою *онтологічною основою доктрини ноосферизму*. «Пасивний Всесвіт не здатний породжувати Всесвіт, що

творють». Так, історія задає «тест» людському розуму, який В. І. Вернадський дуже глибоко усвідомлював, як і ту міру мужності, яка потрібна інтелекту для пошуків істини і правди: людство зможе врятувати тільки мужність його розуму.

Таким чином наведені аргументи дають можливість стверджувати, що «ноосферна парадигма» наукового мислення є запорукою сталого людського розвитку країни, яка базується на використанні людського інтелектуального ресурсу, що переважає інші види матеріальних ресурсів і має бути головним чинником при плануванні та реалізації соціально-гуманітарної політики держави.

Босько В.І.
доктор філософії (PhD),
керівник навчально-оздоровчого центру «Дао»,
супервізор УСП.

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. П. ПЕЗЕШКІАНА

За загальним визнанням синдром емоційного вигорання описується, як специфічний вид професійної деформації людей при наданні професійної допомоги. В сучасному житті та діяльності синдром емоційного вигорання є досить поширеним явищем, притаманним фахівцям будь-яких професій. Проте є думка, що в більшій мірі до емоційного вигорання схильні ті, хто працює з людьми. Складаються списки найбільш «емоційно витратних» професій. Так, високий рівень негативного психоемоційного впливу професії на людину відмічається у таких допоміжних професіях, як лікар, педагог, психолог, соціальний працівник, менеджер, оператор, які працюють у сфері «людина-людина» тощо.

Однак, наука все більше схиляється до того, що синдром вигорання залежить від індивідуальних особливостей людини, і причини його виникнення можуть бути пов'язані не тільки з роботою. Велике значення, а також вплив на внутрішній стан фахівця, його показники емоційної стійкості мають події повсякденності, так звані «дрібниці життя» або «мікротравми», і звичний для фахівця спосіб сприйняття їх та реагування у відповідь. Безсумнівно, внутрішньоособистісні зміни, що відбуваються з людиною, відображаються на його вчинках, стилі спілкування, перевагах, поведінці в цілому на службі і в побуті.

Зміст конфлікту відтворює його топографію. Цей конфлікт має складові, які проявляються в особливостях особистості, і складові, які виникають в процесі міжособистісної взаємодії. В позитивній психотерапії Носсрата Пезешкіана розроблена модель балансу «чотирьох сфер якості життя».

Згідно концепції позитивної психотерапії у нас є всього чотири сфери, якими можна описати все життя людини:

Сфера «тіло-відчуття» включає в собі режим сну, харчування, спорт, секс, гігієну, імідж, умови проживання, відпочинок, здоров'я, хвороби.

Сфера «діяльність-розум» - досягнення, робота, навчання, хобі, заробіток, розум, свідомість.

Сфера «контакти-традиції» - відображає здібність людини до підтримування стосунків з собою, партнером, родичами, друзями, колегами тощо.

Сфера «фантазії-інтуїція» включає планування майбутнього, світогляд людини, релігію, цінності, творчість, мрії, фантазії, духовність, сенс життя.

Кожна з цих сфер займає доволі велику частину нашого життя, хоча й цілковито по-різному. Ми надаємо різного значення цим сферам і розпоряджаємось ними теж неоднаково.

Те, як людина розподіляє свою увагу між цими чотирма сферами життя, ми досліджуємо за допомогою моделі балансу. Ту сферу, в яку ми направляємо свою увагу, ми наповнюємо своєю енергією. Розподіляючи 100% життєвих сил або енергії за чотирма сферами, можна побачити суб'єктивну картину життя людини та домогтися більш повного розуміння зв'язку конфліктів зі способами реакції на конфлікт. Так, наприклад, людина може багато працювати, тому що цього вимагає його професійна ситуація, а може «тікати» в роботу як засіб уникнути неприємних конфліктів в інших сферах. Крім цього, ця модель дозволяє нам виявити, як розставляються пріоритети, відповідно чинних патернів базових концепцій. З практичної точки зору це означає, що будь-які конфлікти і симптоми є спробою пристосуватися до мінливої ситуації і задовольнити свої потреби. Відповідно скарги людини дають ключ до розуміння її потреб і того, які переконання чи обмеження заважають їх задовольнити. Цим самим ми намагаємось не упустити з уваги всі можливості як проблеми, так і здібностей. Так, наприклад, ми задамося

питанням: які переваги має сором'язливість? Які функції виконує порушення сну? Що означає для мене факт вигорання на роботі? Відповіді на такі питання дають змогу краще зрозуміти себе. Розуміння себе безпосередньо пов'язане зі стресостійкістю: чим менше розуміння, тим більше тривожності. Чим більше тривожності, тим більше фантазій і відриву від реальності.

Це модель, яка дає змогу виявити рівень стресостійкості людини в непередбачуваній ситуації, а також продіагностувати і структурувати причини порушень, що витікають з життєвої ситуації, сім'ї, субкультури і культури.

Проблеми і порушення виникають в тих сферах, на які не звертали достатньо уваги і не розвивали. Кожна людина від народження наділена цими чотирма сферами, але дякуючи культурі, вихованню, соціалізації деякі сфери розвинуті більше, деякі менше.

Модель балансу – це модель цілісного розвитку людини. Баланс – це коли ми реалізуємось у всіх сферах життя, а не тільки в одній. Це дає відчуття рівноваги. Така людина більш стійка і легше може пережити стрес або несподівані негаразди.

Якщо в кожній сфері є: увага, час, успішність, то ваше життя в балансі.

Про дисбаланс свідчать наші почуття і наше тіло через різні прояви: погіршення загального настрою, відчуття нестачі часу, страх не встигнути, порушення сну (безсоння або, навпаки, постійна сонливість), швидка втомлюваність, фонові тривожність, підвищена роздратованість, емоційна невідповідність. Це початкові сигнали дисбалансу, на які більшість людей зазвичай особливої уваги не звертають, пояснюючи їх зовнішніми причинами чи обставинами. Якщо дисбаланс залишається впродовж більш тривалого часу, то в сфері, якій приділяється недостатньо уваги, може стати відчутнім дефіцит у задоволенні потреби. З'являється почуття незадоволеності. Це вже проявляється більш помітними симптомами: головний біль, шлунково-кишкові розлади, підвищення тиску, вегето-судинна дистонія, серцево-судинні проблеми, алергії, порушення імунної системи тощо.

Наслідками тривалого дисбалансу часто є: відчуття спустошеності,

втрата сенсу роботи, розчарування в стосунках, почуття самотності, апатія і навіть депресія. Життя може здаватися безглуздом. Це і є симптоми емоційного вигорання.

В позитивній психотерапії є вираз: «Здоровий не той, у кого немає проблем, а той, хто знає, як їх вирішувати». Здоровий, і, відповідно, достатньо стресостійкий той, хто намагається рівномірно розподілити свою енергію між цими чотирма сферами. Це означає, що важливо, щоб людина присвятила 25% своєї енергії своїм фізичним потребам, 25% своєї енергії направила б на свою діяльність, будь то професійний труд чи домашня робота, 25% на міжособистісні контакти, а також контакт з собою, і ще 25% віддала б інтуїції, питанням про майбутнє, про сенс життя і духовним питанням.

Таким чином, кожна людина розвиває власні, найбільш бажані для неї шляхи вирішення конфлікту. При гіпертрофії однієї із форм інші відходять на задній план. Це призводить до дисбалансу в сферах життя. Ця «четвірка» нагадує терези, які завжди повинні в балансі, щоб гарантовано мати душевну рівновагу, і, як наслідок, достатню стресостійкість, яка нам необхідна в повсякденному житті.

Велитченко Л. К.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

АКАДЕМІЧНА ГРУПА ЯК ОБ'ЄКТИВНА ПРАГМАТИКА СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ ТА ВЗАЄМОДІЇ У ВИЩІ

Розглядаючи поняття особистість через призму холістичного підходу як явище, що існує в просторі міжособистісних відносин, тим самим ми підкреслюємо не просто їх системоутворювальне значення, а й факт існування відповідної особистісної передісторії, в якій індивід не тільки виявляв свої суб'єктні особливості, а й формував здатність до реалізації основних буттєвих імперативів – прагнення до самозбереження та самоствердження у конкретних умовах життєдіяльності.

Патерни соціумної поведінки, що склалися, не тільки відображають ідею самоставлення, що сягає досвіду перебування і функціонування в комунікативних діадах колективного полісуб'єкта, а й культуральні особливості соціумних обставин, даних індивіду у вигляді буттєвих концептів, що формували і продовжують далі формувати відповідні смислові структури.

Цілком природно вважати присутність у недавнього абітурієнта установки на ідеалізоване університетське середовище, яке вже просто своєю безпосередньою даністю почне надавати потрібний вплив на індивіда як претендента на передбачуваний соціальний статус, що забезпечує університетська освіта в розрізі обраної спеціальності.

Вже сам факт присутності у претендентів на вищу освіту відповідних очікувань у порівнянні з фактичною картиною предметного «вузівського» середовища та ступеня його функціональної організованості та доцільності можна розглядати як соціально-психологічну основу освітнього процесу, яка утворюється співвідношенням минулого та актуального досвіду, що співвідноситься з проявами загальної комунікативної та інтерактивної культури академічного та буттєвого планів.

Учасники освітнього процесу, переживаючи стан людини, що раптом опинилася в новому середовищі, поставлені перед суб'єктним завданням вироблення у себе адаптивних патернів, якнайбільше наближених до вузівських умов, спираючись при цьому на зіставлення деякої кількості перцептивних образів, що утворюють вихідну основу генералізацій і узагальнень, та ментальної картини вишу, що наказує, як їм здається, поводити себе і діяти відповідно до неї, виявляються в ситуації, що найбільш повно відтворюється в понятті копінг-поведінки.

Трактуючи це поняття в розрізі отримання індивідом можливості відповідати вимогам зовнішнього середовища, ми обов'язково приходимо до судження не просто про корисність минулого досвіду, а й про його перенесення на нові умови.

Вбачаючи в системності копінг-поведінки ознаки інтерактивності перебування в академічній групі, на які проектується особистісні форми індивідуальної поведінки в ній, ми повинні відзначити значущість їхньої здатності до оволодіння зовнішніми нормами та правилами, до узгодження своїх поведінкових реакцій з думкою оточуючих на основі встановлення відповідного емоційного зв'язку з ними.

Існує думка, згідно з якою копінг-поведінка є континуум інтерактивних взаємин індивіда з оточенням, в результаті якого збільшується особистісна ресурсність перебування в ньому [1, с. 103]. Розглядаючи проблему в цьому ключі, ми повинні визначити точки дотику індивіда та його нового соціального оточення, що визначають його самопочуття в ньому.

Такою точкою дотику є переживання індивідом ступеня його прийняття групою настільки, щоб його перебування в ній служило б передумовою для його комфортного саморозкриття, необхідного для залучення до процесуальності актуального колективного суб'єкта академічної групи. Цілком зрозуміло, що таке переживання спирається на континуум окремих комунікативних вражень, спричинених спорадичними проявами відповідних

взаємовідносин, до яких цей індивід може бути й не допущений у зв'язку з взаємовідносинами, які вже склалися або складаються в групі.

Сказане підводить нас до думки про важливість відповідного тренінгового навчання, що проводиться в академічній групі в розрізі так званої кураторської години відповідною структурою психологічної служби, спрямованого на формування у кожного студента поведінкової активності у безпосередньому соціумному середовищі за рахунок активізації особистісних ресурсів, пов'язаних з подоланням комунікативних перешкод з опорою на попередній досвід, а також за рахунок навчання прийомів конструктивної комунікації, що має на меті формування алгоритму адаптивної копінгової активності.

Таке тренінгове навчання передбачає формування у студентів здатності до рефлексивного самостварення у тому числі за рахунок використання відомостей, отриманих або попередньо, або в ході здійснення цього навчання за допомогою відповідних психодіагностичних методик, спрямованих на з'ясування змісту такої копінг-стратегії, як «Планування вирішення проблеми», підсумковим результатом якої покликана стати здатність об'єктивно оцінювати ситуацію і співвідносити її зі своїми можливостями з метою отримання оптимального рішення.

Вважаючи систематичність проведення такої роботи з академічною групою в межах кураторської години важливою умовою для формування у кожного студента не просто рефлексивного уявлення про свій психотип у розрізі значущих комунікативно-поведінкових властивостей, але і, що особливо важливо, здатності до конструктивної комунікації завдяки підвищенню рівня компетентності, необхідного як для міжособистісних взаємин загалом, так і для ухвалення рішення щодо тієї чи іншої вчинкової або гностичної дії, зокрема.

Розглядаючи академічну групу як соціально-психологічний інструмент здійснення навчально-виховного процесу у виші, ми доходимо висновку щодо доцільності спеціального формування у студентів відповідного рівня

комунікативної та інтерактивної компетентності, що співвідноситься з наявною моделлю копінг-поведінки.

Література

1. Ма Фу. Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах: дис. ... докт. філ. у психол. н. / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, Одеса, 2021. 287 с.

Водолазська О.О.

*кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРОЗВИТКУ

Життя людини в сучасних умовах суспільства характеризується духовним збідненням, переорієнтацією у сфері соціальних цінностей, посиленням тенденції втрати сенсу життя. Це призводить до загострення суперечностей в особистісній сфері людини: між потребою ствердити себе в навколишньому світі, реалізувати себе в суспільстві і необхідністю соціальної адаптації та регуляції поведінки, потребою бути незалежним, самостійним і нездатністю брати на себе відповідальність у значущих ситуаціях; потребою бути вільним і наявністю внутрішньої несвободи, нездатністю долати свої внутрішні конфлікти, психологічні проблеми, пом'якшувати перебіг життєвих криз. Тому в умовах сучасного суспільства посилюється інтерес до внутрішніх цілей розвитку особистості; самостійного вибудовування свого життя, професійної діяльності, соціальної взаємодії в цілому. Посилення уваги до феномену саморозвитку пояснюється зростанням розуміння його визначальної ролі в життєдіяльності особистості на сучасному етапі розвитку суспільства.

На сьогодні більшість науковців розглядають людину як суб'єкта власної активності і власного перетворення, а процес розвитку переважно вважають саморозвитком (Г.О. Балл, О.Ф. Бондаренко, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, Г.С. Костюк, П.В. Лушин, С.Д. Максименко, Н.І. Пов'якель, С.Л. Рубінштейн, М.В. Савчин, О.П. Саннікова, Т.М. Титаренко, П.Р. Чамата, Ю.М. Швалб, В.М. Ямницький). Аналіз сучасної соціокультурної ситуації показує, що сучасне суспільство, з одного боку, ставить перед особистістю завдання максимально активного, повного саморозвитку, з іншого боку, особливості сучасного життя

в сукупності з певною пасивністю особистості в області самовизначення ведуть до зниження суб'єктивної значущості рефлексивної діяльності, спрямованої на осмислення життя. В результаті саморозвиток не має імпульсу, а при наявності прагнення особистості розвиватися часто не має вектору, отже, або не здійснюється, або відбувається непродуктивно, непослідовно, набуває швидше адаптивного, ніж трансцендентного характеру. У зв'язку з цим, на наш погляд, вкрай важливо дослідити сутність саморозвитку та його психологічні критерії.

Метою даного повідомлення є викладення результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем саморозвитку. Дослідження проводилось за допомогою використання методики «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С.Б. Кузікової та Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI) Й.Фаренберга (модиф. О.А.Мірошніченко). Респондентами були здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія Університету Ушинського у кількості 57 осіб. Статистичний аналіз отриманих даних проведено за допомогою програми SPSS 21.0 for Microsoft Windows.

Результати проведеного кореляційного аналізу, отримання значущих зв'язків на рівні $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,05$, дозволили нам припустити наявність певних індивідуально-психологічних особливостей осіб, які розрізняються рівнем саморозвитку. Для того, щоб цю наявність розглянути більш детально, був застосований метод «асів», за допомогою якого із вибірки досліджуваних за композитною оцінкою було сформовано дві групи: (Ср+, n=12) – групу осіб із максимальним значенням і (Ср-, n=9) – групу осіб із мінімальним значенням загального показника саморозвитку. На рис.1 надано профілі властивостей осіб із різним рівнем саморозвитку.

На осі ОХ відмічені показники факторів особистості за методикою FPI, на осі ОУ розміщені значення даних показників у стінах. Значення кожного показника, що відмічені на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення конкретного показника кожної групи окремо. Значення

кожної властивості особистості, що відповідні першому квартелю (Q1 - від 1 до 3 стенів), інтерпретуються як низький рівень розвитку якості, що діагностується. Результати, відповідні останньому, четвертому квартелю розподілу (Q4 - від 7,5 до 10 стенів), оцінюються як показники високого рівня розвитку. Стен 5,5 відповідає медіані. Другий і третій квартали розподілу (Q2 – від 2,5 до 5,5 стенів і Q3 - від 5,5 до 7,5 стенів) вказують на результати, відповідно, нижче і вище за середнє значення.

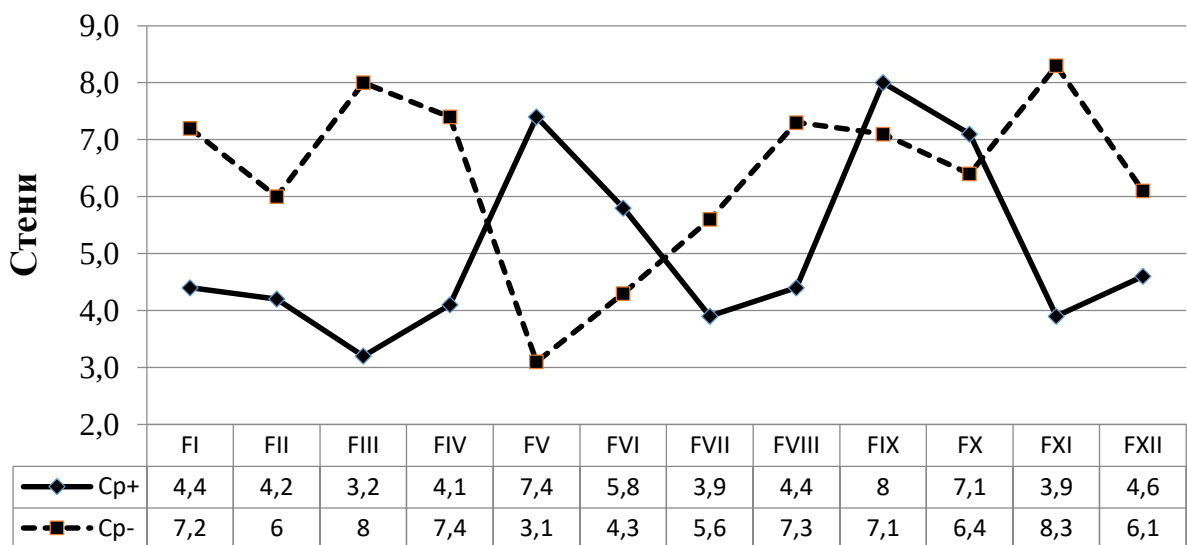


Рис. 1. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб з різним рівнем саморозвитку

Примітка. Умовні скорочення показників властивостей особистості: F_I – невротичність, F_{II} – спонтанна агресивність, F_{III} – депресивність, F_{IV} – роздратованість, F_V – товариськість, F_{VI} – врівноваженість, F_{VII} – реактивна агресивність, F_{VIII} – сором'язливість, F_{IX} – відкритість, F_X – екстраверсія, F_{XI} – емоційна лабільність, F_{XII} – маскулінність.

Отже, в групі осіб з високим рівнем саморозвитку домінує відкритість, що характеризує прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності, позитивне ставлення до соціального оточення (F_{IX}+). Дні особи характеризується яскравістю емоційних проявів, невимушеністю поведінки, широким колом друзів, знайомих, наявністю вираженої потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби; на самоті вони нудьгують, шукають компанії (F_V+). Обстежені цієї групи відрізняються багатством, гнучкістю і

різноманітністю проявів психіки, невимушеністю міжособистісних відносин, упевненістю у своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму і рішучості (FIII–). Їм притаманні риси екстравертованої особистості, такі як активність, честолюбство, прагнення до суспільного визнання, легкість у спілкуванні, встановленні контактів, соціальній спритності; вони схильні до маніпулювання задля досягнення власних цілей (FX+).

Осіб групи з низьким рівнем саморозвитку (Ср-) можна характеризувати як осіб з тонкою духовною організацією, що проявляється в чутливості, вразливості, що іноді може виражатися в дезорганізації поведінки, тривожності, дратівливості, напруженості, зниженні самоконтролю (FXI+). Схильні до прояву депресивних станів через глибоке занурення у власні переживання, що проявляється зниженням настрою, похмурістю, відгородженням (FIII+). Особи з низькими оцінками за фактором «товариськість» уникають близькості, підтримують лише зовнішні форми відносин. Представники цієї групи не проявляють ініціативи у соціальних контактах, суспільство людей їх не приваблює, вони люблять самотність (FV–). Вони схильні гостро переживати невдачі, можуть поряд з самозвинуваченням демонструвати ворожість по відношенню до оточуючих. Конфліктна поведінка частіше обирається формою захисту від переживань (FIV+).

Таким чином, отримані результати дозволяють виявити певні розбіжності індивідуально-психологічних проявів представників груп осіб з високим і низьким рівнем саморозвитку.

Література.

1. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
2. Саннікова, О.П.Формально-динамічні і якісні метахарактеристики індивідуальності. *Наука і освіта.* № 6-7. 2007.С.30-32

Водолазська О.О.

*кандидат психологічних наук, доцент;
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

Верещак А. С.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет*

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

У контексті сучасних реалій, та постійних змін у суспільстві, питання підтримки життєстійкості, стало ще більш актуальним для усіх громадян нашої в цілому. З початку повномасштабних військових дій на території України, кожна людина зустріла нові проблеми, та важкі життєві задачі, вирішення яких має значення для психологічного та фізичного стану, в результаті впливу на особистісний, професійний та соціальний стан. Саме тому для нас є таким актуальним дослідження феномену життєстійкості. За результатом аналізу наукових досліджень даний феномен виявляється у збереженні віри в себе, впевненості у собі, здатності до ефективної саморегуляції. Завдяки життєстійкості проявляється стабільність у збереженні здатності особистості гармонійно функціонувати, адаптуватися до навколишнього середовища, розвиватися, адекватно співвідносити рівень напруги з ресурсами своєї психіки і організму[3].

Когнітивною складовою міжособистісних комунікацій особистості є соціальний інтелект, який забезпечує самопізнання, саморозвиток, соціальне навчання, вміння прогнозувати та планувати розвиток міжособистісних взаємодій, знаходити спільну мову з оточуючими, та являє собою злагоджену групу здібностей, що визначають соціальну адаптацію людини до впливів зовнішніх та внутрішніх чинників [1].

Метою нашого повідомлення є викладення результатів пілотного дослідження соціального інтелекту осіб з різним рівнем життєстійкості.

Вибірку дослідження склали здобувачі другого (магістерського) рівня, що навчаються за спеціальністю 053 Психологія в Університеті Ушинського. В якості діагностичного інструментарію нами були використані методики: «Діагностика життєстійкості» С. Мадді; «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда.

Логіка дослідження передбачає вивчення співвідношення між якісними показниками життєстійкості і соціального інтелекту. Але отримання якісних показників неможливе без проведення статистичного аналізу.

Перш за все кореляційному аналізу були піддані такі два ряди показників: показники життєстійкості та показники соціального інтелекту. Результати аналізу кореляційних зв'язків показників зазначених психологічних явищ подані у табл. 1. За результатами отриманих даних, поданих у таблиці 3.1, можна відмітити той факт, між показниками життєстійкості і соціального інтелекту виявлено лише кореляції на рівні $p < 0,05$, як додатні, так і від'ємні.

Таблиця 1.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості і соціального інтелекту

Показники соціального інтелекту	Показники життєстійкості			
	З	К	ПрР	ЗЖ
СІ1	-204*	-135*	-141*	-185*
СІ3		143*	226*	128*
СІ4		162*	138*	141*

Примітка: 1) коми та нулі опущені; 2)** значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$; *- значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 3) Умовні скорочення показників життєстійкості: З – залученість; К – контроль; ПрР – прийняття ризику; ЗЖ – загальний показник життєстійкості; 4) умовні скорочення показників соціального інтелекту: СІ1 — субтест №1 - Історії з завершенням; СІ2 - субтест №2- Групи експресії; СІ3- субтест №3- Вербальна експресія; СІ4- субтест №4 — Історії з доповненням.

Показник життєстійкості З (залученість) виявив лише один (від'ємний) зв'язок ($p < 0,05$) з показником субтесту №1 - Історії з завершенням. Такий зв'язок пояснюється відсутністю упевненості у задоволенні від особистої

діяльності. Показник контролю (К) виявив додатні кореляційні зв'язки з показниками СІЗ (Вербальна експресія) і СІ4 (Історії з доповненням) — на рівні $p < 0,05$. Додатний зв'язок між показником К і показником СІЗ (Вербальна експресія) пояснюється використанням швидкої і правильної мовленнєвої експресії, супроводжується упевненістю позитивного результату. Додатний кореляційний зв'язок між показником контролю (К) і показником СІ4 (Історії з доповненням) визначено упевненістю у можливостях розпізнавання динамічності структури міжособистісних ситуацій. Між показником контролю (К) та показником Історій з завершенням (СІ1) визначено від'ємний зв'язок на 5% рівні, що пояснюється невірним уявленням результатів своїх дій та вчинків інших, що супроводжується відчуттям особистої безпорадності. Показник життестійкості ПрР (прийняття ризику) виявив п'ятивідсотковий додатний зв'язок з показником СІЗ (Вербальна експресія), що може бути пояснено опорою у взаємодії на сформованість індивідуальних умінь за рахунок знань, отриманих із особистого досвіду. У цього ж показника виявлено додатний кореляційний зв'язок з показником СІ4 (Історії з доповненням) - на рівні $p < 0,05$. Даний зв'язок показує готовність особи діяти на свій страх і ризик, аналізуючи складні ситуації взаємодії. Цей показник ПрР (прийняття ризику) виявив також і від'ємний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показником СІ1 (Історії з завершенням), що пояснюється недостатньою орієнтацією в загальноприйнятих нормах і правилах поведінки. Загальний показник життестійкості (ЗЖ) виявив додатні 5% зв'язки з показниками СІЗ (Вербальна експресія) і СІ4 (Історії з доповненням). Такий зв'язок пояснюється можливостями використання у певних ситуаціях взаємодії різного вираження вербальної експресії, використання логічних умовиводів, мисленнєвого добудовування можливих ланок у поведінці партнера по спілкуванню. Від'ємний зв'язок між показниками ЗЖ (Загальний показник життестійкості) і СІ1 (Історії з завершенням) — на рівні $p < 0,05$ може бути пояснено конфліктністю у взаємодії, недостатнім розумінням партнера по спілкуванню, недиференційованістю Я-концепції.

Отримані кореляційні дані надали можливість провести якісний аналіз. За допомогою методу «асів» та методу «профілів» [2] було визначено групи осіб з високим та низьким рівнем життєстійкості, вивчено та проаналізовано прояви соціального інтелекту у представників кожної з груп та надано їх психологічні характеристики. Соціальний інтелект осіб з високим рівнем життєстійкості спонукає осіб до прояву інтересу до пізнання і здібності до рефлексії. Даним особам властивою є здібність розпізнавати структуру міжособових ситуацій в динаміці. Вони вміють аналізувати складні ситуації взаємодії людей, розуміють логіку їх розвитку, відчують зміни сенсу ситуації при включенні в комунікацію різних учасників. Тобто, завдяки специфічним психологічним особливостям дані люди можуть самостійно добудовувати невідомі, недостатні ланки в ланцюгу цієї взаємодії, що дозволяє їм передбачати подальшу поведінку людини. Особи з низьким рівнем життєстійкості виявляють труднощі у розумінні та прогнозуванні поведінки людей, що ускладнює взаєностосунки і знижує можливості соціальної адаптації.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про значущість життєстійкості як передумови індивідуальних відмінностей у соціальному інтелекті.

Література

1. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини. \пер. Я.Лебеденко. Київ: «Клуб Сімейного Дозвілля». 2020.400 с.
- 2.Саннікова О.П. Феноменологія особистості. Вибрані психологічні твори. Одеса: СМІЛ, 2003.256с.
3. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць: *Проблеми сучасної психології*. №42. 2018. С.211-231.

Войтенко Н. С.

старший викладач

Фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету.

Єрмаков М. О.

студент II курсу

Фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету.

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

В еволюції сформувалася особлива форма психічного відображення значущих об'єктів та подій – емоції. Те саме явище у різних людей викликає різні емоційно-вольові стани і процеси. Емоції наповнюють наше життя емоційним змістом та визначають ступінь активності особистості. Почуття відповідають найвищим соціальним потребам, виражають духовний світ людини і є характеристикою її особистості. Здатність людини до самодетермінації та саморегуляції, упорядкованості, цілеспрямованості та свідомості можлива завдяки вольовим проявам особистості. Воля є психічною функцією, яка буквально пронизує всі сторони життя людини, робить її вільною від зовнішніх впливів.

Емоції – це суб'єктивні реакції людини на впливу зовнішніх і внутрішніх подразників, що відображаються у формі переживань та особистої значущості для суб'єкта і виявляються у вигляді задоволення або невдоволення. Часто у літературі поняття «емоції» та «почуття» ототожнюються. Емоції та почуття справді взаємопов'язані, але по суті мають і суттєві відмінності. Так, емоції – це відносно прості переживання, які виникають у певній ситуації та зникають разом з нею. Вони притаманні людям та тваринам. Почуття утворюються на основі базових емоцій, шляхом опосередкування соціальними емоційними еталонами (етичні та естетичні категорії).

В останні роки в українському науково-педагогічному дискурсі окреслилася продуктивна тенденція щодо вивчення проблеми формування емоційного інтелекту (EI) у майбутніх фахівців різних галузей знань.

Аналіз доробку з цієї проблеми показав, що дослідники дещо “універсалізують” формувальний потенціал ЕІ, адже недостатньо враховують особливості профільної підготовки здобувачів вищої освіти, зокрема тих спеціалізованих функцій, які вони мають виконувати у майбутній професійній діяльності. Таке бачення проблеми певною мірою зумовлюється апелюванням авторів до ухвал Всесвітніх економічних форумів у Давосі 2016 і 2020рр., які за результатами масштабних досліджень визнали емоційний інтелект однією з ТОП-10компетентностей, якими мають володіти фахівці ХХІст., та загальних положень його формування, викладених у працях західних науковців.

Відтак, емоційний інтелект, розвиваючись, отримує все більше признання від дослідників у різних галузях. Однак, при наявності такого великого обсягу досліджень у сфері емоційного інтелекту, ми не виявляємо в сучасних дослідженнях адекватного підходу, що стимулює через підвищення ефективності майбутніх фахівців кібербезпеки у процесі їхньої професійної підготовки.

Вчені виділяють 5 основних компонентів, що характеризують структуру емоційного інтелекту:

- розуміння себе (себто усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага);
- комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- адаптація (вміння розв’язувати проблеми, долати труднощі, емоційна гнучкість);
- антистресовий потенціал (самоконтроль та утримання рівноваги під час стресових ситуацій);
- загальний настрій (тобто оптимістичність).

Емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих. Тобто допомагають успішно діяти за будь-яких обставин.

Люди з високим рівнем цього інтелекту добре розуміють почуття та ефективно керують своєю емоційною сферою.

Саме тому під час взаємодії з суспільством їхня поведінка більш адаптивна, легше знаходяться компроміси в ситуаціях, в яких і не варто конфліктувати в принципі.

Як результат, комунікація з оточуючим світом вибудовується легше та краще, а цілі досягаються ефективніше й швидше.

Гарькавець С. О.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціології,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля*

Ліпський А. В.

*здобувач вищої освіти
третього (освітньо-наукового) рівню
спеціальності 053 Психологія
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля*

ДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ В КОНТЕКСТІ РІЗНИХ СВІТОВИХ ЗАГРОЗ І КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

На існування людей у сучасному глобалізованому світі все більше впливає розвиток інформаційних технологій, який створює потужні хвилі загальних соціально-психологічних впливів, що тиснуть як на окремих індивідів, так й соціальні групи, до яких вони належать. Саме розвиток інформаційних технологій сприяє стиранню границь між різними спільнотами, зумовлює їх об'єднання у соціальні групи, що часто не пов'язані між собою не територіально, не етнічно, не за мовними або культурними ознаками, не за професійними інтересами або уподобаннями. На перше місце виходять ціннісні пріоритети, що узагальнюються у традиційних або європейських цінностях, релігійній приналежності, гендерних екстраполяціях, мілітаристських уподобаннях. Останнє, виявляється особливо актуальним, оскільки ніщо так не об'єднує людей, як наявність наявного або уявного спільного ворога.

На згадку приходить висловлювання 40-го Президента США Р. Рейгана, який у 1987 р. зазначив, що Америка обов'язково об'єдналася з СРСР, якщо на Землю напали б інопланетяни. Та в історії людства й до того вже були неодноразові приклади об'єднання непримиримих ворогів проти спільного ворога (наприклад, США та Велика Британія спільно з СРСР виступили проти гітлерівської Німеччини та її сателітів).

Разом із цим, власно вплив виявляється складним соціально-психологічним утворенням, яке у феноменологічному плані виступає полімодальним явищем. Впливи можуть бути безпосередніми та опосередкованими, вмотивованими та невмотивованими, глибокими та поверховими, ефектними та невиразними, імпліцитними та експліцитними, індивідуальними та груповими, конструктивними та деструктивними, життєдайними та згубними, навмисними та ненавмисними, очікуваними та неочікуваними, постійними та змінними, прямими та непрямыми, сильними та слабкими, спорадичними та систематичними, усвідомлюваними та неусвідомлюваними [4].

Натепер, як зазначав американський соціолог Д. Белл, людська цивілізація знаходиться у владі інформаційних технологій, за які відбувається перехід від сировини та енергії як основного виробничого ресурсу до інформації, а ми є безпосередніми спостерігачами прискорення всіх процесів суспільного життя [1]. Саме наявність потужних інформаційних комунікацій, що виникли наприкінці XX початку XXI ст., згенерували наступ нової інформаційної ери, що завдяки потужним соціально-психологічним впливам зумовили зростання уразливості багатьох елементів, у тому числі тих, які пов'язані із формуванням і розвитком індивідів в умовах віртуалізацією їхнього існування.

Проблема полягає у тому, що поряд із позитивними трансформаціями, що забезпечує сучасна інформаційна комунікація, виникають різні види та форми регресу особистісного виміру. Мова йде про те, що підпадаючи під соціально-психологічні впливи ми дуже часто виявляється не спроможними їх диференціювати, а тим паче їм протистояти. Як справедливо зазначав видатний український психолог С. І. Яковенко [6], пошук істини – складна діяльність навіть для професіоналів, а в умовах поширення неправдивості у суспільному житті, важливими якостями особистості виявляються її рівень критичного мислення, життєвий досвід і воля.

Соціально-психологічні впливи в умовах зростання інформаційних потоків вже призводять до того, що разом із нібито наявною індивідуалізацією свідомості особистості, одночасно виникає масовізація її реальної соціальної активності, що відбивається в формуванні спрощеної, часто спотвореної, стереотипної системи цінностей, а з ними відповідних моделей мислення та поведінки [3]. Оскільки сучасні засоби комунікації, здебільшого, контролюються різними соціальними об'єднаннями (політичними, релігійними, фінансовими тощо), які мають власні інтереси, вже натеper існують ті, хто у реальному житті керуються виключно емоційними, фоновими аспектами реальних подій, та не спроможні критично осмислюють те, що насправді відбувається [2]. Взагалі, це негативно позначається на соціальній взаємодії індивідів, які поєднуються навколо центрів впливів та агресивно поводяться стосовно тих, хто не поділяє їхніх упереджень. Достатньо подивитися спілкування дописувачів у соціальних мережах, щоб зрозуміти всю гостроту «дискусій» між ними.

У контексті різних світових загроз і викликів, що натеper охопили сучасний світ (загарбницька війна росії проти суверенної України, зростаюче протистояння Сходу та Заходу тощо), важливо звернути увагу на унеможливлення побудови чорно-білої моделі світу. Саме така модель є джерелом конструювання загроз і кризових явищ. Будь-яка моноцільова модель спрямована на погашення різноманіття, унеможливлення проявів взаємодопомоги, оскільки утискає, пригнічує, елімінує наявні відмінності. Проте, саме різноманітність є природнім механізмом запобігання кризовим явищам. Як зазначав І. В. Гете, великий закон, що проходить через все життя, більше того, що є основою всього життя та всіх його радінь – це закон затребуваного різноманіття [5].

Ствердно, уніфікація або уподібнення – це стирання відмінностей, а персоналізація або індивідуалізація – це навпаки підтримка відмінностей. Уніфікація, утилітарність призводять до пригнічення, деіндивідуалізації, зняття відповідальності індивідів, у той час як персоналізація забезпечує

прояви гідності, відповідальності та цінності кожного з нас. Та, разом із цим, саме рефлексія ризиків «соціальної сліпоты» як прояв уніфікації та стирання різноманіття призводить до унеможливлення самодетермінації індивідів.

Слід звернути увагу на те, що натеper, спостерігається затребуваність представників саме соціономічних професій (психологів, коучів, медіаторів тощо), оскільки вони найбільше продукують знання з сфери «неоднаковості індивідів» та сприяють розкриттю особистісного потенціалу кожної людини.

Зазначені фахівці продукують відповідні соціально-психологічні впливи, що зумовлюють існування персонального різноманіття, а разом із цим, унеможлиблюють виникнення відповідних загроз і кризових викликів. Проте, у реальному житті ми можемо спостерігати інше, а саме те, що навпаки зумовлює прояви негативної та деструктивної активності індивідів. Як ми вважаємо, це пов'язано з такими чинниками:

- 1) особиста позиція індивіда та його ставлення до тих або інших соціальних об'єктів знаходяться під сильним впливом групи, до якої він належить або прагне належати;
- 2) кожний нагороджується за прихильність груповій думці та карається за відхилення від неї;
- 3) людині важче змінити свою позицію, яка відома оточуючим, ніж ту, що залишається її приватною думкою;
- 4) найбільш прихильні груповим нормам індивіди, виявляються й найменше схильними до дії комунікації, що цим нормам суперечить;
- 5) форма подачі інформації та її зміст значущо позначаються, як на продуктивній трансляції, так й на успішному її засвоєнні іншими.

Таким чином соціально-психологічні впливи, що продукують в умовах наявних світових загроз і кризових викликів, натеper, значно визначають особливості розвитку особистості, яка занурене у світ інформаційних технологій. А, отже від того, наскільки індивід виявляється спроможним протистояти зовнішнім впливам, використовувати власний досвід і досвід

інших, продукувати волю та критичне мислення, залежать його можливості здійснювати особистісне зростання та «не розчинятися» у натовпі подібних.

Література

1. Белл Д. Прихід постіндустріального суспільства // Сучасна зарубіжна соціальна філософія. Хрестоматія / Упоряд. В. Лях. К.: Либідь, 1996. С. 194-250.
2. Гарькавець С. О. Психологія політичного вибору: навчальний посібник. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. 116 с.
3. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія. Луганськ : вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
4. Татенко В. Соціальна психологія впливу: монографія. К. : Міленіум, 2008. 216 с.
5. Шалагінов Б. Б. Шлях Гете: Життя. Філософія. Творчість. Харків: Ранок, 2003. 287 с.
6. Яковенко С. І. Неправдивість як риса особистості, сформована в результаті несприятливих умов соціалізації // Матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» (11-12 лист. 2016 р.) / за заг. ред. О. І. Власової, Я. Г. Невідомої, Н. М. Дембицької. К.: Вид-во «Віваріо», 2016. С. 170-172.

*Гасанова Л.І.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія
кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

З 2015 року за ініціативи Міністерства молоді та спорту України, щорічно проводяться дослідження, які аналізують соціально-економічний стан, цінності та уподобання молоді. Наприкінці 2022 року в рамках цього дослідження була проведена нова хвиля, яка зосередилася на впливі повномасштабного вторгнення.

За результатами дослідження 82% молодих людей зазнали значних труднощів і втрат з початком повномасштабного вторгнення. Серед основних проблем відзначаються зниження або втрату доходу, погіршення психічного здоров'я, соціальна ізоляція та труднощі в навчанні. Додатково, відключення електроенергії та відсутність зв'язку негативно вплинули на становлення молодих людей у суспільстві, оскільки в умовах таких обмежень процес навчання та професійного розвитку стикається з додатковими перешкодами [1].

Для підтримки української молоді в умовах цих викликів необхідно впроваджувати програми соціально-емоційного навчання. Такі програми мають на меті розвиток ключових соціально-емоційних навичок, які сприяють покращенню психічного здоров'я, адаптації до стресових ситуацій, формуванню здорових міжособистісних стосунків і підвищенню мотивації до навчання та професійного розвитку.

Ми вважаємо за необхідне зосередити увагу на учнівській молоді, оскільки вона перебуває в зоні ризику через нестабільність навчального процесу, часті повітряні тривоги, відсутність електропостачання, а також

через труднощі в плануванні графіка та режиму праці і відпочинку. Учнівська молодь найближчим часом стане перед вибором професійного шляху та продовжить навчання у вищих навчальних закладах, і саме ця частина молоді буде становити значну частку професійного сектору України в майбутньому. Відповідно доречним вважаємо розклянути програму Соціально-емоційного та етичного навчання та її вплив на освітній та професійний розвиток учнівської молоді.

Соціально-емоційне навчання (СЕН) стало важливою складовою глобальної освітньої практики з 1990-х років та стало в основі міжнародної програми Соціально-емоційного та етичного навчання, яка була пілотована в Україні громадською організацією «ЕдКемп Україна» в рамках загальнонаціонального шкільного експерименту. Цей проєкт реалізовувався за участю Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, а також отримав підтримку від GIZ Civil Peace Service Ukraine (Громадська служба миру — GIZ Україна) [2].

Соціально-емоційне навчання (СЕН) має значний вплив на освітній і професійний розвиток молоді в Україні, що підтверджується результатами дослідження, проведеного в рамках програми «ДоСЕН-2023» [4]. Основні висновки дослідження свідчать про те, що інтеграція СЕН у освітні програми позитивно позначається на кількох ключових аспектах розвитку молодих людей:

1. Покращення академічних досягнень: підвищення мотивації до навчання, допитливість, ініціативність і покращення комунікаційних навичок.
2. Зниження рівня стресу і тривожності: навички саморегуляції, управління емоціями, підвищена стійкість, покращена соціальної підтримки.
3. Розвиток міжособистісних навичок: ефективність комунікації, співпраця, управління конфліктами, вміння працювати в команді та приймати рішення.

4. Підвищення професійної готовності: навички командної роботи, критичне мислення, формування лідерства та керівництва.

5. Адаптація до змін: гнучкість мислення, лабільність реакції та поведінки, соціально-емоційна підтримка [3].

Однак, попри значний потенціал соціально-емоційного навчання, його реалізація в умовах війни потребує подолання значних викликів, що вимагає комплексного підходу та додаткових зусиль для забезпечення ефективності програми, а саме:

- інфраструктурні обмеження: відключення електроенергії ускладнює дистанційне навчання та доступ до електронних ресурсів і онлайн-платформ, що обмежує реалізацію програм СЕН;
- соціально-психологічний стрес: високий рівень тривожності і депресії знижує мотивацію учнів до навчання і участі в освітніх програмах, що негативно впливає на їхню результативність;
- відсутність стабільності в освітньому процесі: зміни у формі навчання, адаптація до нових умов і нестабільний графік ускладнюють планування, впровадження та моніторинг програм СЕН.

Однак, попри труднощі, подальший розвиток та підтримка програми з формування соціально-емоційних навичок в Україні позитивно вплинуть на її ефективність, наприклад включення соціально-емоційного навчання в національні освітні програми може забезпечити його стійке впровадження та системний підхід або інвестування в навчання педагогів підвищать ефективність програм. Варто зазначити, що систематичний моніторинг допоможе коригувати програми відповідно до потреб учнів.

Соціально-емоційне навчання має значний потенціал для покращення психоемоційного стану, академічних результатів та професійної підготовки молоді в Україні. Однак, для досягнення максимального ефекту необхідно подолати існуючі виклики та створити умови для формування соціально-емоційних навичок української молоді.

Література

1. Вплив війни на молодь України / І. Волосевич та ін. *Головна | Міністерство молоді та спорту України*. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdosli_djenja/Vpliv%20viihni%20na%20molody%20v%20Ukraini.2023.pdf (дата звернення: 14.09.2024).
2. СЕЕН в Україні - EdCamp Ukraine. *EdCamp Ukraine - Ми об'єднуємо освітян і допомагаємо їм зростати*. URL: <https://www.edcamp.ua/seelukraine/seen-v-ukraini/> (дата звернення: 14.09.2024).
3. Соціально-емоційна стратегія навчання - Promethean інтерактивні панелі для освіти. *Promethean інтерактивні панелі для освіти*. URL: <https://prometheanworld.com.ua/sotsialno-emotsijna-strategiya-navchannya/> (дата звернення: 14.09.2024).
4. Соціально-емоційні навички для поліпшення якості життя. Короткий виклад звіту ДоСЕН-2023. *Державна служба якості освіти України*. URL: <https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/Korotkiy-viklad-zvitu-DoSEN-2023.pdf> (дата звернення: 14.09.2024).

Герега С. О
*директор Комунальної установи
«Одеський інклюзивно ресурсний центр № 5»,
викладач кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ІНКЛЮЗИВНИЙ ПРОСТІР: ВІД КОМПЕТЕНЦІЙ ДО РЕАЛІЙ

Інклюзивне освітнє середовище — це сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб та можливостей.

На сьогодні в світі та в Україні, зокрема, досить актуальним є процес впровадження в освітній простір інклюзивного навчання, адже кожна дитина з психофізичними вадами, незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, має право на освіту, якість якої не відрізняється від освіти здорових людей.

Інклюзія – це процес, що гарантує рівні можливості для навчання і розвитку кожної особи, незалежно від її фізичних, інтелектуальних, соціальних, емоційних та інших особливостей.

Розбудова інклюзивного освітнього середовища в умовах воєнного стану потребує адаптації традиційних підходів до навчання. Воєнні дії значною мірою впливають на соціальний склад студентського контингенту. Для забезпечення ефективної інклюзії та врахування різноманітності в освітньому процесі необхідно розробити комплексний підхід, що передбачатиме:

- акцент на інклюзії та різноманітності у вищій освіті: особлива увага має бути спрямована на виклики та потреби інклюзії в університетах і коледжах, де здобувачі освіти можуть взаємодіяти з представниками різноманітних культур, соціальних груп, різного економічного стану, а також особами з особливостями здоров'я;
- підготовку викладачів до роботи з різними студентськими групами, запровадження методів інклюзивного навчання, забезпечення рівного доступу

до освітніх матеріалів і ресурсів для всіх здобувачів освіти, включно з тими, хто має спеціальні освітні потреби;

- розроблення інклюзивних освітніх планів і програм, які враховують різноманітність учасників освітнього процесу та їхні індивідуальні потреби, зокрема переселенців і постраждалих від воєнного конфлікту;

- адаптацію освітньої інфраструктури так, щоб університетські кампуси, аудиторії та інші простори були доступними для здобувачів освіти з різними фізичними можливостями;

- залучення студентської спільноти й органів студентського самоврядування до процесу інклюзії, зокрема стимулювання їх участі у формуванні інклюзивної освітньої політики та практик.

В умовах інклюзивного навчання, перш за все, сам учитель повинен повною мірою володіти знаннями про певні можливі вади розвитку учня, який виявить бажання навчатися в загальноосвітньому навчальному закладі.

Обізнаність вчителя, його готовність допомогти учневі з обмеженими навчальними можливостями та бажання розкрити його здібності, дозволяє зробити процес навчання більш ефективним та успішним.

На жаль, в Україні на сьогодні відсутня належна система професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів до роботи в інклюзивних умовах. Тому, зазвичай, включення дітей з обмеженими навчальними можливостями в освітній простір викликає масу суперечностей, непорозумінь та проблем. У цьому ракурсі особливого значення набуває проблема формування інклюзивної компетентності майбутніх вчителів, які працюють в інклюзивному освітньому просторі.

Інклюзивний освітній простір визначено як систему структурних компонентів (середовищ), в якій у досяжному для кожного учасника форматі реалізуються освітні та міжособистісні відносини, забезпечуються можливості особистісного і соціального розвитку, соціалізації, саморозвитку.

Завданнями добре організованого освітнього середовища є такі: підтримка роботи педагога; заохочення до розвитку незалежності та

компетентності дітей; збільшення ефективності роботи персоналу; сприяння залученню дітей до щоденних видів діяльності; зменшення проблем з поведінкою дітей; сприяння відповідній соціальній взаємодії між дітьми; забезпечення структурованості та передбачуваності.

Щоб надавати практичну допомогу дітям з ООП закладу доцільно заключати договори про співпрацю з фахівцями навчально-реабілітаційних центрів, які мають досвід та практичні знання щодо організації корекційно-розвиткового простору, проведення корекційно-розвиткових занять, надання допомоги дітям з різними видами порушень. Інклюзивна освіта – це підхід до навчання, заснований на повазі до кожної особи та її права на якісну освіту незалежно від соціальних, фізичних чи психологічних особливостей.

Горбачук Г. Б.

*перший заступник начальника Головного управління
ДСНС України у Вінницькій області, Україна*

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ

Аналіз сучасної практики функціонування підрозділів ДСНС України дозволяє виявити особливі умови, в яких вони здійснюють свою професійну діяльність. Своєю чергою, це справляє значущий вплив на особистість працівника та його індивідуально-психологічні характеристики, сприяючи збільшенню кількості негативних емоційних переживань, які є причинами виникнення та акумуляції тривалих стресових станів. Перебування у стані стресу суттєво впливає на зниження успішності та якості виконання співробітниками професійної діяльності та потребує використання додаткових внутрішніх ресурсів для підтримання оптимального рівня психічного та фізичного стану, що сприяє виникненню низки наслідків, які негативно позначаються як на самій діяльності у цілому, так і на особистості самого працівника ДСНС як члена службового колективу.

Служба працівника ДСНС України здійснюється у різних умовах, як у звичайних, так і в екстремальних, пов'язаних із ризиком для життя. Наявність цього чинника висуває суттєві вимоги до рівня сформованості індивідуально-психологічних якостей співробітників, що впливають на взаємовідносини, які виникають між ними у підрозділі, та на професійну діяльність загалом. Однією з таких якостей є стресостійкість, своєчасне управління якою сприяє підвищенню ефективності спільної діяльності співробітників.

Під час соціально-психологічного опитування, проведеного у межах вивчення спільної діяльності співробітників ДСНС України, 77,5% респондентів зазначили, що стресостійкість має суттєве значення і впливає на ефективність діяльності співробітників. На думку низки авторів, стресостійкість, будучи одним із видів психологічної стійкості, є в основі

формування та збереження ментального, психічного і фізичного здоров'я людини, а також є одним із детермінант, що зумовлюють розвиток психологічної готовності до самої професійної діяльності та підвищення її ефективності. Проте стресостійкість співробітників ДСНС України та її вплив на ефективність їхньої спільної діяльності у складі підрозділу донедавна не розглядалася як предмет окремого наукового дослідження. Своєю чергою, недостатність вивчення цієї проблеми у психологічній науці не дозволяє згенерувати чітко наукове підґрунтя, яке б відповідало сучасним вимогам, і давало б можливість побудувати цілісний процес розвитку та оптимізації стресостійкості в інтересах підвищення ефективності професійної діяльності співробітників ДСНС України.

Тож, актуальність цього дослідження визначається необхідністю розв'язання існуючих суперечностей:

між недостатнім теоретичним обґрунтуванням феномену стресостійкості у контексті спільної діяльності співробітників ДСНС України, та об'єктивно існуючою потребою реалізації можливостей психологічного забезпечення в інтересах підвищення ефективності розв'язання завдань професійної діяльності;

між потребою розвитку стресостійкості співробітників в інтересах підвищення ефективності їхньої професійної діяльності та відсутністю емпіричних досліджень спільної діяльності співробітників із різним рівнем стресостійкості, які спільно виконують задачі у складі підрозділів ДСНС України;

між нестачею психологічних рекомендацій, що дозволяють розвивати повною мірою стресостійкість співробітників ДСНС України, і необхідністю систематичного здійснення такої діяльності у службових колективах підрозділів.

Різні аспекти феномена стресостійкості та спільної діяльності у різний час розглядалися і вивчалися як українськими, так і зарубіжними вченими. Уперше стрес як сукупність неспецифічних стереотипних реакцій організму

на несприятливі впливи довкілля було описано Г.Сельє - родоначальником і засновником концепції стресу. Українські вчені у своїх дослідженнях виявили специфіку цього феномена, а також вивчили здатність психіки людини протистояти негативним чинникам, водночас зберігаючи адекватність психічного стану та ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Різноманітні аспекти психологічної стійкості, у т. ч. й стресостійкості суб'єктів професійної діяльності, розглядалися у працях В.Алещенка, В.Крайнюк, М.Корольчука, С.Миронця, Н.Онищенко, В.Осьодло, О.Сафіна, О.Сороки, О.Тімченка, О.Хміляра та ін. Вони розглядали специфічні аспекти її структури, особливості та чинники, що впливають на її ефективність. Однак, незважаючи на наявні наукові підходи до вивчення проблеми стресостійкості, цей феномен не повною мірою знайшов своє відображення у контексті спільної діяльності співробітників службових колективів, які вирішують завдання у складі підрозділів ДСНС України. Таким чином, наявна недостатність теоретичної розробленості проблеми дослідження стресостійкості застосовно до розв'язання завдань професійної діяльності співробітників ДСНС України, з одного боку, і запити практики, з іншого, лягли в основу вибору теми та визначили задум дослідження.

В результаті проведенного дослідження підтвердилось наше припущення, що стресостійкість впливає на ефективність спільної діяльності, що зумовлюватиметься оптимальним рівнем її розвитку у співробітників підрозділів ДСНС України. Проведення комплексу заходів зі спеціальної психологічної підготовки дозволить підвищити рівень їхньої стресостійкості та сприятиме ефективності.

Гнідой І. М.

*кандидат медичних наук, доцент
доцент кафедри внутрішніх хвороб,
Міжнародний гуманітарний університет*

ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В МЕДИЧНІЙ СФЕРІ

Ще у стародавні часи було відомо, що душевний стан людини впливає на її фізичне самопочуття і навпаки. Взаємозв'язок душі та тіла використовували представники релігії, педагогіки, медицини. Сьогодні численні дослідження показують, що психосоматичні захворювання діагностуються у 30-70 % випадків у осіб, які звернулися за допомогою до лікаря загального профілю. За останні 25-30 років значно зросло навантаження на психіку людини, більшість людей проживає у великих містах, отримує величезну кількість зайвої інформації, має дуже насичені міжособистісні відносини. Усе це призводить до прискорення темпу життя та підвищення психоемоційної напруженості. Саме це обумовлює стрімкий розвиток клінічної психології.

Сьогодні клінічні психологи займаються не тільки розв'язанням проблем хворої особистості, але й профілактикою психічних розладів, збереженням та укріпленням психічного здоров'я населення, подовженням життя та покращенням його якості. Вони повинні розбиратися у питаннях психопрофілактики, психогігієни, охорони психічного здоров'я, психологічного консультування, психологічної корекції. Професійна діяльність клінічних психологів спрямована на підвищення психічних ресурсів людини та її адаптаційних можливостей, на гармонізацію психічного розвитку, на охорону здоров'я, на психологічну реабілітацію.

Клінічні психологи використовують усі види діяльності практичного психолога, але вони мають свої особливості.

Психодіагностика є одним з основних видів діяльності клінічного психолога, особливо тих із них, хто працює у психіатричних та неврологічних лікарнях. Психодіагностичне обстеження проводиться у випадках, коли у лікаря виникають труднощі з встановленням діагнозу пацієнту, а

психодіагностичні методи дозволяють уточнити медичний діагноз. Міністерством охорони здоров'я України були розроблені «Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки», за якими психологічне обстеження пацієнтів є обов'язковим.

Також психодіагностичне обстеження дозволяє оцінити ефективність призначеного лікування, воно є необхідним при дослідженні пацієнтів з метою трудової, військової та судової експертизи.

Психопрофілактичні заходи клінічних психологів, у свою чергу, направлені на усунення чи попередження ситуацій, які можуть справляти психотравмуючий вплив на особистість, на підвищення психологічної грамотності населення, пропаганду здорового способу життя, надання психологічної допомоги здоровим людям у складних ситуаціях, навчання їх методам психологічної саморегуляції та психокорекції. Клінічні психологи займаються виявленням груп ризику захворюваності на нервово-психічні та психосоматичні захворювання, наркоманію, алкоголізм, аномалії розвитку та надають їм допомогу.

Дуже важливою складовою психопрофілактичних заходів, у яких поряд з медичними працівниками активну участь приймає і клінічний психолог, є медична реабілітація, що направлена на одужання чи максимально можливе покращення стану здоров'я, попередження дефекту та відновлення працездатності хворого.

У процесі реабілітації виділяють два рівні, які залежать не тільки від самого фізичного дефекту, але й від особливостей особистості хворого. Так, на рівні професійної реабілітації передбачається використання працездатності, що збереглася, для повернення хворого до трудової діяльності. На рівні соціальної реабілітації, чи ресоціалізації, створюються необхідні умови життя та побуту (покращення умов проживання, матеріального забезпечення), відновлюються порушені контакти з оточуючими, що дають змогу хворому повернутися у суспільство. Часто такої

допомоги потребують особи, які довго знаходилися на лікуванні і втратили здатність до попереднього виду діяльності.

Психологічна корекція у клінічній психології направлена на активне втручання в процес формування адекватного психічного стану людини, гармонізацію її відносин з оточуючими.

Метою застосування психологічної корекції є оптимізація, виправлення психічних функцій людини, індивідуально-психологічних особливостей особистості, що відхиляються від норми, а у зв'язку з цим порушують її адаптацію до соціальних умов.

Психологічне консультування в клініці передбачає обговорення з пацієнтом його проблем і можливих шляхів їх подолання, інформування пацієнта про його індивідуально-психологічні особливості, специфічні типи реагування в стресових ситуаціях та методах саморегуляції. Консультування направлено на створення активної життєвої позиції по відношенню до психологічних проблем, навчання засобам відновлення та збереження психологічного комфорту в різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, психологічне консультування використовується при будь-яких психологічних проблемах як початковий етап психокорекції та психотерапії.

Грінько М. М.

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ФАХІВЦЯМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

У цей тяжкий військовий час в Україні, всі ми переживаємо колосальний емоційний стрес та сильну психофізіологічну напругу. Це стосується і фахівців екстремальних видів діяльності, які несуть службу в умовах загрози для власного життя, виїжджають на допомогу людям при ліквідації НС військового характеру, приймають участь у пошуках людей та дістають з під завалів велику кількість жертв російської військової агресії. Віддають своє життя під час ліквідації НС та повторних обстрілів місць НС.

Під час окупації територій рятувальники переживають стрес і психологічну травму, не тільки коли втрачають житло, а й переживають загрозу для життя та своєї родини, своїх дітей під час виїзду з окупованої території, а також зраду «своїх» - колишніх підлеглих, керівників, друзів.

П

с

и

х

о

л

о

г

і

ч За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 15 млн. українців наразі потребують психологічної допомоги. Тому перед психологічною наукою стають виклики, щодо дослідження ефективних

т

р

методів відновлення від психологічної травми, адаптованих до українських реалій, які можливо використовувати самостійно, застосовувати до великої кількості людей і які ґрунтовані на природному механізмі зцілення та адаптації організму.

Мета нашого дослідження полягає в інтегруванні практичного досвіду у науку, а саме теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні методів психофізіологічної стабілізації організму. Розробка протоколів, алгоритмів, заходів психологічного відновлення людини після травматичних подій, зниження ймовірності виникнення різних відстрочених негативних наслідків для здоров'я, зокрема посттравматичного стресового розладу.

Девід Берселі досліджує, що в результаті небезпеки рефлекторно скорочуються клубово-поперекові м'язи, які дуже повільно розслабляються, також спазми виникають у м'язових групах голови, шиї, плечей, хребта,

с

т

е

г

н Полівагальна теорія Стівена Поржеса по новому відкрила, як психологічні процеси впливають на стан тіла, а стан тіла відбивається на нашому сприйнятті, завдяки двоспрямованості нервових шляхів. Стівен Поржес описує спокій, як об'єднання вентрального і дорзального вагальних контурів, яке дозволяє відчувати відновлення, спокій у стані безпеки, який

м

і

ж

н

а Проведений аналіз психофізіологічного стану фахівців екстремальних видів діяльності, які прибували з окупованих територій засвідчив наявність у них загрозливих симптомів. З метою відновлення організму людей, які повинні були одразу виконувати завдання за призначенням в військовий час,

а

д

:

було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Стабілізація психофізіологічного стану особового складу, який прибув з окупованих територій». Зазначений тренінг, який базується на природному механізмі зцілення та адаптації організму, пройшов апробацію на базі ГУ ДСНС України в Одеській області.

Мета нашої тренінгової програми - стабілізація п фізіологічного стану особового складу, який прибув з окупованих територій та покращення самопочуття рятувальників для ефективного виконання дій за призначенням.

Завдання - оволодіння знаннями про роботу організму при стресі; знайомство з Полівагальною теорією Стівена Поржеса; навчання вправам для стабілізації психофізіологічного стану та розвитку зв'язку та відчуття безпеки.

Тренінгова програма містить 6 модулів та розрахована на 22 академічних годин, з яких – 16 – самостійна робота.

Перший модуль спрямований на діагностику психофізіологічного стану фахівців екстремальних видів діяльності, які прибули з окупованих територій. Для аналізу та виявленню змін у психологічному стані особового складу були

в
и
к
о
р
и
с

т Другий модуль присвячений знайомству та фізичному розумінню індивідуальних проявів стресу.

н Третій модуль присвячений психоедукації та поглибленню знань про істрес, психологічну травму, реакцію організму на стрес, ознайомленню з основами Полівагальної теорії Стівена Поржеса, методом «Травмофокус»

Т

а Четвертий модуль спрямований на гармонізацію ВНС та стабілізацію

А

я

психофізіологічного стану фахівців екстремальних видів діяльності прямо під час тренінгу. Включає: Дихальні техніки, техніки на м'язову релаксацію, контрольованого ковтання, заземлення.

П'ятий модуль присвячений вправам щодо активації системи соціальної взаємодії та навчання полівагальним вправам для розвитку зв'язку та безпеки. Багато людей, які переживають травматичний досвід відчують себе у безпеці, лише коли їм вдається обмежити свої соціальні контакти, тому що щирі соціальні та фізичні контакти можуть провокувати бурхливі реакції. Травмованим людям особливо складно розрізняти ситуації, коли їм нічого не загрожує, і коли вони в небезпеці. Щоб наново цьому навчитися, потрібно цілеспрямовано навчитися бачити та відчувати знаки безпеки, які здатні відновити почуття фізичної захищеності при соціальному контакті.

Шостий модуль - Підведення підсумків тренінгу та групове обговорення «Інтеграція отриманого досвіду в життя і професійну діяльність». Самостійна робота – це щоденні вправи на гармонізацію ВНС та полівагальні вправи для розвитку зв'язку та безпеки.

В цілому після тренінгу більшість фахівців екстремальних видів діяльності почали цілісно сприймати реальність та реакцію свого організму, цілеспрямовано застосовувати прийоми і методи саморегуляції, переключати свій фокус уваги на знаки безпеки. А система безпечної соціальної взаємодії почала повертати організм до життя.

Таким чином, апробація тренінгу серед особового складу, який пережив окупацію і серед особового складу в підрозділах ГУ ДСНС України в Одеській області протягом року показала доцільність його використання для покращення самопочуття рятувальників, підвищення рівня психологічної готовності особового складу до дій за призначенням та скорішого відновлення після ліквідації НС.

Включення в службову підготовку фахівців екстремальних видів діяльності тренінгів та групових занять щодо стабілізації психофізіологічного стану на основі Полівагальної теорії Стівена Поржеса може зменшити

хронічну втомлюваність та травматизацію рятувальників, кількість їх скарг на здоров'я. Такі заходи приведуть до збільшення бадьорості, гармонізації серцевого ритму, розширення позитивного фокусу уваги та як результат - витривалості рятувальників, більш швидкого відновлення після травматичних подій, що буде ефективного відбиватися на виконанні завдань за призначенням.

Література

1. Вебер Томас. Травмофокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем/ Переклад з німецької: Гладун І.М.- Х.: вид-во “ЛИТЕРА НОВА”, 2020 164 с.
2. Грінько М.М. Стресові реакції на екстремальну ситуацію та особливості надання першої психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій (подій) на території Одеської області. /Матеріали II міжнародної науково - практичної конференції/ за ред. д.ю.н., проф. Аракелян М.Р.; Національний університет "Одеська Юридична академія". - Одеса: Видавничий дім “Гельветика”, 2020. 316 с.113.
3. Грінько М.М. Психоедукація як засіб стабілізації психофізіологічного стану під час відновлення фахівців екстремальних видів діяльності/Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. V Всеукр. наук.-практ. конф., 31 травня 2024 р. Харків: НА НГУ. 2024. 159 с.
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Колдубовська Т.Б. 67. Колдубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. Дис...на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.02 – «Психофізіологія». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2020. 515 с.

6. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: У 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с.

7. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: [монографія] / С. М. Миронець, О. В. Тімченко. К. :ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.

8. Соболта Ю. Психосоматичне відреагування як виклик у роботі з учасниками бойових дій. Лютий 2020 <https://uk.e->

9. Сеймук А. О. Психологічна регуляція та фізичні вправи в процесі напруженої розумової діяльності: навчальний посібник / Дніпропетровськ : Журфонд, 2014.163 с.

M. et al.]. // Qualitative Health Research. – 2014. №24. P. 1492–1500.

11. David Berceli. Trauma Releasing Exercises (TRE): A revolutionary new method for stress/trauma recovery/David Berceli - BookSurge Publishing, 2005. –90.

12. Grand, D. (2014), Brainspotting, Kirchzarten: VAK.

13. Shapiro, F. (1998), EMDR, Grundlagen und Praxis, Paderborn: Junfermann.

The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment,

C
o
m
m
u
n
i
c
a
t
i
o

Грішина Є.В.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет «Одеська юридична академія»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО В УМОВАХ НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Актуальність дослідження пов'язана з збройним конфліктом в Україні який призвів до значного збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), серед яких велика частка – це підлітки. Вони стикаються з численними викликами, коли опиняються в нових соціальних умовах, що відрізняються від тих, до яких вони звикли. Психологічна адаптація підлітків ВПО в новому середовищі є складним процесом, на який впливають різні фактори, включаючи глобалізацію та цифрову трансформацію. Ці фактори створюють нові можливості для соціалізації, навчання та розвитку, але водночас можуть бути джерелом нових викликів і ризиків, особливо для підлітків. Впливають на структуру зв'язків, психічне здоров'я, а також на розвиток особистісних і професійних компетенцій. Саме це підсилює актуальність запропонованого дослідження.

Метою цього дослідження є всебічний аналіз процесу психологічної адаптації підлітків ВПО. У межах дослідження ставиться завдання ідентифікувати фактори, що позитивно або негативно впливають на процес адаптації.

Основні результати дослідження. Глобалізація, як соціально-економічний та культурний процес, відіграє ключову роль у формуванні сучасного суспільства. Вона зменшує географічні та культурні межі, забезпечуючи доступ до нових знань, технологій та культурних практик. Для підлітків це має як позитивні, так і негативні наслідки. З позитивної сторони, глобалізація сприяє доступу до різноманітних культурних ресурсів та соціальних мереж. Підлітки розширюють свій кругозір, знайомляться з новими традиціями та цінностями через цифрові платформи, що полегшує процес адаптації до нового середовища. Зокрема, завдяки глобалізації, підлітки підтримують зв'язки зі своїми друзями з попереднього місця

проживання та знаходять нових друзів, використовуючи інструменти, такі як соціальні мережі, месенджери та онлайн-платформи для спілкування. Однак глобалізація та цифрова трансформація також створюють виклики. Підлітки, які опинилися в новому середовищі, стикаються з новими для них соціальними та культурними реаліями, що відрізняються від тих, до яких вони звикли. Це викликає стресові реакції, знижує самооцінку та ускладнює процес інтеграції в нову спільноту. А надмірне використання цифрових технологій призводить до погіршення реальних соціальних навичок, що ускладнює процес інтеграції підлітків у нове фізичне соціальне середовище, що призводить до ізоляції. Додатково, цифрові технології посилюють стресові фактори. Кібербулінг, надмірне порівняння себе з іншими в соціальних мережах, постійний тиск з боку онлайн-середовища погіршують психологічний стан підлітків. Це вимагає впровадження програм цифрової грамотності, які навчають підлітків безпечно використовувати цифрові технології та уникати ризиків, пов'язаних з онлайн-взаємодією.

Підлітки які відчують себе відірваними від звичного соціального оточення нерідко неспроможні ефективно взаємодіяти в нових соціальних умовах. Особливо ті, які не мають достатньої підтримки з боку сім'ї та нової соціальної спільноти, стають жертвами психологічних розладів, таких як тривожність, депресія, порушення сну та харчування.

Роль сім'ї у процесі адаптації підлітків ВПО є ключовою. Стабільний емоційний клімат у родині може значно знизити рівень стресу та полегшити адаптаційний процес. Підтримка з боку родини допомагає впоратися з тривогою, страхами та іншими психологічними проблемами, які виникають внаслідок зміни місця проживання. Родинні стосунки можуть стати надійним джерелом емоційної підтримки та безпеки, що сприяє позитивній адаптації до нових умов життя.

Зважаючи на це, важливо забезпечити підліткам доступ до спеціалізованої психологічної підтримки, яка допоможе їм подолати стрес та адаптуватися до нових умов життя. Психологи та соціальні працівники повинні бути підготовлені до роботи з підлітками, які переживають цей шок та мають проблеми з адаптацією. Соціальна підтримка з боку громади та

навчальних закладів також відіграє важливу роль у процесі адаптації. Школи та громадські організації повинні забезпечити підліткам ВПО доступ до ресурсів та програм, що сприяють їхній соціалізації та інтеграції в нове середовище. Наприклад, організація групових заходів, де підлітки будуть спілкуватися та обмінюватися досвідом, може значно полегшити процес адаптації. Крім того, важливою є роль державних інституцій у забезпеченні ВПО психологічною та соціальною підтримкою. Розробка національних програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, які включають психологічні консультації, тренінги з адаптації та доступ до освітніх ресурсів, може значно покращити якість життя підлітків та сприяти їхньому успішному розвитку.

Резюмуючи вищезазначене та базуючись на теоретичних дослідженнях можна зробити висновки, що психологічна адаптація підлітків ВПО в умовах глобалізації та цифрової трансформації є складним багатофакторним процесом, який залежить від багатьох чинників, таких як культурні особливості нового середовища, доступ до цифрових технологій, рівень соціальної підтримки та емоційний клімат у родині. Важливо, щоб процес адаптації підтримувався на всіх рівнях: від сімейного до державного.

Перспективи подальшої наукової роботи вбачаємо в розробці програми психологічної та соціальної підтримки для підвищення ефективності інтеграції підлітків у нове соціальне середовище, анкетування, пошук найбільш дієвих психологічних підходів та технік для праці з актуальними питаннями.

Література

1. S
c
h 2. Steinberg, Laurence. "Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence". Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
- Дим-Віллі, Гертруда. «Пубертат. Внутрішній світ підлітків та їх батьків (на основі психоаналітичних теорій Фрейда, Кляйн та Біона)». Видавництво Ростіслава Бурлаки, 2022.

,

L

i

Горицька О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Міжнародний гуманітарний університет

Єрмакова С. О.

студентка II курсу

Фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету.

АДАПТАЦІЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Через війну Росії проти України заклади вищої освіти опинилися перед низкою проблем, вони зіткнулися із суттєвими викликами, а саме: загроза життю та здоров'ю учасникам освітнього процесу, руйнування освітньої інфраструктури, вимушене масштабне переміщення здобувачів вищої освіти в межах України та їх евакуація за кордон, непередбачуваний графік тривог, що відбуваються у різні періоди часу та неоднаково тривають у містах та областях, введення комендантських годин тощо.

Страх за життя і майбутнє, відсутність у студентів мотивації до навчання через невпевненість у завтрашньому дні, відірваність від соціуму також не сприяли налагодженню навчального процесу. В таких умовах викладацькому складу ЗВО необхідно було налагоджувати освітній процес. Крім того, багато питань виникало в процесі організації учбового процесу в режимі дистанційного та змішаного навчання, необхідно було шукати нові форми та методи роботи, засвоювати нові інструменти та технології.

Сьогодні навчання студентів-дизайнерів відбувається у незвичних умовах. Слід враховувати той факт, що спеціальності дизайнера притаманні свої специфічні особливості, які суттєво відрізняють її від інших спеціальностей, оскільки вона поєднує як матеріальні, так і творчі риси.

Стресова ситуація змусила викладачів цієї спеціальності шукати нові шляхи взаємодії викладача та студента. Необхідно було скорегувати програму занять, розширити комплекс самостійних творчих завдань, які не потребували б постійного контакту студента з викладачем в аудиторії. Запроваджено індивідуальний процес виконання творчих завдань, який мав сприяти розвитку

креативного мислення, активізації творчих здібностей студентів, формуванню нового підходу до навчання. Перед викладачами виникла також необхідність розширення часових інтервалів під час виконання творчих завдань, слід також врахувати побажання студентів щодо вибору чи зміни термінів їх виконання.

Якщо, в період пандемії умови для дистанційного навчання у всіх категорій студентів були в основному однаковими, то під час воєнного стану виникли питання з матеріально-технічною базою та соціально-психологічними аспектами.

Проблеми технічного характеру пов'язані з відсутністю або обмеженим доступом до технічних засобів навчання, до інтернету (відсутність інтернет-зв'язку, лімітована швидкість Wi-Fi роутерів, відсутність Wi-Fi точок в укриттях), перебої з освітленням тощо. Не всі студенти мають можливість долучитися до занять, для цього є об'єктивні причини, наприклад, вимушений від'їзд, багатьом студентам необхідно працювати, щоб підтримати родину, є студенти, які воюють. Вони набували нових знань, досягали успіхів у навчанні, щоб розвивати мирну Україну, але продовжили навчання вже в окопах.

Таким чином, в умовах воєнного стану значно зростає психологічне навантаження як на студентів, так і на викладачів. Крім орієнтації на академічні успіхи, фокус уваги викладачі переміщують на підтримку та нормалізацію психічного стану студентів. Психологічна рівновага студентів такої творчої спеціальності як дизайнерська, є запорукою успішного навчально-творчого процесу. Демонстрація власного спокою та врівноваженості викладача – це найбільш простий спосіб допомогти їм зберегти спокій і оптимізм, вселити впевненість і віру в майбутнє.

Демченко А.В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ТРАНСГУМАНСТИЧНІ МАРКЕРИ

РОЗВИТКУ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасне суспільство переживає епоху значних змін, викликаних технологічним прогресом. Останні досягнення науково-технічного прогресу, особливо в таких сферах, як генна інженерія та інформаційні технології, піднімають питання про можливість використання цих нововведень для покращення біологічних умов людського існування. Сучасна людина здатна активно змінювати свою фізичну та ментальну природу. Ці трансформації стали основою для формування нового світогляду — трансгуманізму.

Трансгуманізм — це збірний термін для позначення різноманітних технологій, які сходяться на бажанні радикального вдосконалення людини. Так, Нік Бостром запропонував таке розуміння трансгуманізму — це «нащадок світського гуманізму та Просвітництва». На думку вченого «сучасну людську природу можна покращити за допомогою прикладних наук та інших раціональних методів, які можуть зробити можливим збільшення тривалості людського здоров'я, розширення наших інтелектуальних і фізичних можливостей, а також надання нам більшого контролю над власними психічними станами і настроями» [1, с. 55].

Основна мета трансгуманізму полягає у подоланні обмежень, пов'язаних з тілесною і ментальною природою людини. Трансгуманізм став важливим елементом у формуванні нових уявлень про людину і суспільство. Він заохочує до роздумів про те, що значить бути людиною, які етичні та моральні межі ми готові перетнути на честь прогресу. Це спонукає до активного переосмислення традиційних цінностей, таких як людяність, духовність і соціальна справедливість. Трансгуманізм пропонує нові підходи до вирішення актуальних соціальних і антропологічних проблем, закликаючи до

розширення можливостей особистості, а також до створення нових форм спільноти.

Вдосконалення людини за допомогою технологій викликає багато моральних питань. Постає важливе питання про етичний аспект трансгуманізму, який має бути врахований, коли людство оцінює розвиток технологій, беручи до уваги як негативні, так і позитивні ризики їх наслідків для сучасних людей і майбутніх поколінь.

З розвитком технологій, які дозволяють змінювати фізичні та когнітивні можливості, виникає запитання про сутність людяності. Якщо ми можемо вдосконалювати свої здібності, чи залишається те, що робить нас людьми, незмінним? Зміни можуть призводити до нових форм самосприйняття та ідентичності, ставлячи під сумнів традиційні уявлення про людський досвід. Крім того може виникнути така проблема, як нерівність у доступі до технологій. Якщо лише заможні люди матимуть доступ до вдосконалених технологій, це може призвести до ще більшої соціальної нерівності. Наявність технологій може стати новим фактором розподілу ресурсів, посилюючи розрив між різними соціальними групами. Таке становище може також вплинути на традиційні цінності, зокрема ідеї рівності та справедливості, оскільки суспільство ризикує поділитися на "вдосконалених" і "неудосконалених".

«Сьогодні явно стала видима системна залежність між такими змінними, як технологічний потенціал не тільки в промисловому комплексі, але і в культурно-розумовому (інтелектуальному), культурно-психологічному (ментальному) для збереження внутрішньої стійкості всього соціального організму» [2, с. 9]. Майбутнє трансгуманізму виглядає перспективним, проте не без викликів. Якщо технології продовжуватимуть розвиватися такими темпами, як зараз, можна очікувати, що трансгуманістичні ідеї стануть більш поширеними. Проте важливо усвідомлювати потенційні ризики, пов'язані з нерівністю в доступі до технологій, а також з моральними питаннями, які виникають через можливе втручання в природу людини. Успішна реалізація

трансгуманістичних концепцій вимагатиме відкритого діалогу про етичні норми, справедливість і безпеку.

Трансгуманізм виступає як важливий маркер розвитку свідомості сучасного суспільства, пропонуючи нові перспективи на покращення людських можливостей і саморозуміння. У той же час, він підкреслює необхідність уважного ставлення до етичних і соціальних викликів, які супроводжують технологічний прогрес. Успіх трансгуманізму в майбутньому залежатиме від здатності суспільства знайти баланс між технологічними досягненнями та збереженням основних людських цінностей.

Література

1. Bostrom, Nick (2011). "In Defense of Posthuman Dignity," in H+/-: Transhumanism and Its Critics. Philadelphia: Metanexus. С.55.
2. Багатовимірність людини та культури у сучасних філософських ландшафтах: монографія / Дольська О. О., Годзь Н. Б., Городиська О. М. та інш. – Х.: Видавництво Іванченка І.С., 2021. – С.9.

Заранко К. С.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ

Емоції відіграють важливу роль у тому, як ми мислимо й поведимося. Емоції оберігають нас і допомагають залишатися у фізичній безпеці, спонукаючи реагувати на ті чи інші загрози. Базові емоції, такі як страх, гнів і відраза, не чекають, поки ви добре подумаете, як слід усе обмізкуєте й зрозумієте, що відбувається. Коли раціональне мислення є надто повільним, ці емоції миттєво попереджають вас про небезпеку й змушують негайно ввімкнути реакцію «бий або тікай».

Інші емоції – так звані соціальні – допомагають людям жити разом і співпрацювати. Соціальні емоції – провина, сором, вдячність, любов – спрямовують та підтримують стосунки та міжособистісні зв'язки, які тримають разом людей – родини, друзів, сусідів та суспільство в цілому.

Емоції також дозволяють нам творити й висловлювати ідеї та думки, які не обов'язково породжуються раціональним мисленням. Гнів, наприклад, може надихати на експресивний живопис. Відчай і туга творять прекрасну, зворушливу поезію, спів та музику. Мистецтво, музика та література – усе це надихає й породжує почуття, а також створює емоційний зв'язок між мистецтвом, музикою й письменством та глядачем, слухачем або читачем.

Тож, усі емоції мають позитивну мету; вони допомагають вам перебувати в безпеці, встановлювати й підтримувати зв'язки з людьми, надихають на творчість. Емоції можуть упорядкувати ваші думки й поведінку, а також посилити та розширити мислення й набути нового досвіду.

У нашому емоційному репертуарі кожне почуття відіграє особливу роль, і це підтверджується тим фактом, що всі емоції мають характерний біологічний вимір. Коли ми боїмося, кров приливає до великих груп м'язів,

наприклад до м'язів ніг, що дозволяє нам швидше тікати. Зв'язки в емоційних центрах мозку викликають викид гормонів, що тримають весь організм насторожі, роблять людину нервовою і готовою до дій, зафіксувавши її увагу на потенційній загрозі, щоб краще оцінити можливі варіанти реакції. Коли ми радісні, — це підвищення активності мозкового центру, який блокує негативні емоції; приплив енергії та пригнічення тих центрів, котрі відповідають за тривогу.

Біологічні стимули до дій продовжують формуватися під впливом нашого життєвого досвіду та культури.

Два розуми, емоційний і раціональний, гармонійно функціонують разом, поєднуючи свої способи сприйняття, щоб скеровувати нас у житті. Зазвичай існує баланс між емоційним і раціональним розумами: емоції несуть необхідну інформацію для роботи раціонального мозку, а раціональний мозок відсіює, а деколи й блокує інформацію, що надходить від емоцій. Все ж таки емоційний і раціональний розуми є незалежними одиницями тільки частково. Здебільшого робота цих двох розумів ідеально скоординована: почуття необхідні для мислення, мислення — для почуттів. Проте коли нас накриває буря почуттів, саме емоційний мозок бере гору, відсуваючи раціональний на задній план.

Зв'язки між мигдалеподібним тілом (та відповідними структурами лімбічної системи) і неокортексом — це епіцентр усіх битв і договорів про співпрацю між головою і серцем, раціональним та емоційним. Ця система зв'язків пояснює, чому емоції такі важливі для ефективного мислення — а саме в процесі прийняття рішень та в засвоєнні вміння чітко формулювати свої думки.

Разом зі своїм колегою Джоном Масром Саловей запропонував розгорнуте визначення емоційного інтелекту, поділивши здібності, що лежать в його основі, на п'ять категорій:

1. Усвідомлення власних емоцій. Самосвідомість — уміння розпізнати свої почуття, коли вони виникають, — це основа емоційного інтелекту.

Здатність постійно відслідковувати почуття є надзвичайно важливою для психологічної проникливості (інсайту) та самопізнання. Неспроможність ідентифікувати свої істинні почуття забирає у нас важіль управління. Люди, котрі з певністю можуть сказати, що саме відчують, виявляються кращими пілотами свого життя.

2. Управління емоціями. Уміння керувати почуттями, слідкувати, щоб вони відповідали ситуації, ґрунтується на самосвідомості. Люди, в яких ці навички розвинені погано, постійно страждають від надміру почуттів і намагаються з ними боротися. Натомість ті, хто добре оволодів базовими емоційними навичками, набагато швидше повертають собі почуття рівноваги після пережитих неприємностей чи розчарувань.

3. Самомотивація. Уміння контролювати емоції — відкладати задоволення, придушувати імпульсивні дії — лежить в основі будь-яких звершень. А вміння входити в стан «потoku натхнення» дозволяє нам прекрасно впоратися з будь-якими завданнями. Як правило, люди, які володіють цим мистецтвом, є більш продуктивними й успішними в усьому, за що беруться.

4. Вміння розпізнавати емоції інших людей. Емпатія — ще одна здатність, в основі якої лежить емоційне самоусвідомлення, — є найважливішою в колекції «навичок роботи з людьми». Люди, у яких почуття емпатії розвинене краще, є чутливими навіть до найменших соціальних сигналів, які вказують, чого хочуть або потребують інші. Це допомагає їм досягти успіху у професіях, пов'язаних з турботою про інших.

5. Уміння будувати стосунки. Здебільшого мистецтво підтримувати стосунки полягає в умілому поводженні з емоціями інших людей. Це саме ті вміння, які підкріплюють популярність та лідерські якості й підвищують ефективність міжособистісного спілкування. Люди, котрі майстерно володіють цими навичками, можуть на відмінно впоратися з будь-якою справою, яка вимагає вмілої взаємодії з іншими людьми; такі люди — зірки у сфері спілкування.

Таким чином, будь-яка емоція складається із трьох аспектів: думки, фізичного відчуття й поведінки. Не існує якогось одного конкретного порядку, у якому проявляються ці аспекти емоції, але будь-який з них може впливати на інші аспекти. Перебіг ваших думок може впливати на ваше фізичне самопочуття, а разом і змінити вашу поведінку. Так само ваші дії – те, як ви поведетеся, – можуть вплинути на те, як ви почуваетесь і про що думаєте.

Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ЕМОЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ОСВІТЯНИНА В УМОВАХ КРИЗИ

У період кризи ця роль надзвичайно зростає і трансформується. Педагог стає не просто провідником у світ знань, але й психологічною опорою, зразком стійкості та каталізатором адаптації у нових умовах. Освітяни є фронтовиками освітнього процесу, відповідальними за підтримку неперервності освіти, навіть коли звичний порядок денний порушений.

У кризові часи важливо забезпечити стабільність у навчальному середовищі, адже це може вплинути на здатність здобувачів освіти протистояти стресам та викликам, що їх приносить криза.

На прикладі воєнного конфлікту в Україні значення освітянина полягає в:

1) забезпеченні психологічної безпеки. Педагоги допомагають здобувачам освіти відчувати себе захищеними та розуміти, що незважаючи на зовнішні загрози, освітній простір залишається територією довіри та допомоги;

2) адаптації освітніх програм до умов воєнного стану, що передбачає переосмислення змісту та формату навчання, при цьому зберігаючи високий рівень освіти;

3) розвитку критичного мислення. Оскільки воєнний конфлікт породжує багато дезінформації, освітяни вчать учасників освітнього процесу аналізувати інформацію, розрізняти факти, формувати власну обізнану думку;

4) вихованні цінностей, допомагаючи здобувачам освіти зрозуміти цінність миру, вільного суспільства, гуманізму й толерантності, переносячи акцент на засади демократії та прав людини;

5) підтримці мотивації у здобувачів освіти, намагаючись служити джерелом натхнення та стимулу до особистого розвитку здобувачів освіти в кризових умовах;

6) установленні реалістичних цілей, допомагаючи коригувати навчальні плани з урахуванням обмежень, внесених кризою;

7) забезпеченні емоційної підтримки, тому що створення освітянської емпатії, розуміння та підтримка емоційного стану учасників освітнього процесу допомагає їм впоратися з негативними враженнями; 8) сприянні соціалізації здобувачів освіти в умовах, коли діти і молодь утрачають звичні соціальні зв'язки, а школа й освітяни стають майданчиком для відновлення комунікації та розвитку соціальних навичок.

У кризових умовах важливо пам'ятати, що освітянин – це не тільки поширювач знань, але й лідер, готовий діяти в непростих обставинах, оберігаючи добробут та інтереси здобувачів освіти.

Кожен освітянин вносить вагомий внесок у зміцнення стійкості нації, підтримуючи освітній процес і формуючи міцне підґрунтя для майбутнього покоління.

У важкі часи, такі як воєнні конфлікти, природні катаклізми чи глобальні пандемії, роль освітянина набуває особливої значущості. Педагоги стають не лише трансляторами знань, а й психологічною опорою, наставниками та помічниками для учасників освітнього процесу, які можуть переживати стрес і тривогу, зумовлену кризовими умовами. Здатність освітянина підтримувати здобувачів освіти та забезпечувати ефективне наставництво в цей період є ключовою для збереження освітнього процесу та емоційного благополуччя учасників освітнього процесу.

Підтримка здобувачів освіти включає емпатійну взаємодію, здатність вислухати та відчувати їхні проблеми, надати моральну та інформаційну підтримку. Від освітянина очікується не тільки психологічна стійкість, але й гнучкість методів навчання, адаптація до нестандартних умов, забезпечення доступу до освіти.

Наставництво у важкі часи передбачає особливий підхід до кожного здобувача освіти, індивідуальне врахування його потреб та обставин. Це може бути організація додаткових консультацій, робота в малих групах або надання індивідуальних матеріалів для самостійного вивчення.

Специфіка підтримки та наставництва може варіюватися в залежності від конкретної ситуації. Наприклад, у воєнних умовах в Україні освітянам необхідно забезпечити не тільки продовження освітнього процесу, але й урахувати психоемоційні травми учасників освітнього процесу, зумовлені конфліктом. Таке наставництво може включати:

- Працю з травмою: викладачі можуть залучати фахівців із психічного здоров'я для проведення тренінгів, семінарів, індивідуальних чи групових занять зі здобувачами освіти, спрямованих на працю з воєнними травмами та стресами;
- Гнучкість освітнього процесу: умови воєнного конфлікту вимагають від освітянина адаптувати навчальні плани, враховувати можливості та обмеження, пов'язані з переміщеннями, обмеженим доступом до Інтернету, випадками відключення електроенергії;
- Фізичну безпеку, тобто організацію освітнього простору в умовах, які мінімізують ризик для здоров'я та життя здобувачів освіти та освітян, наприклад, шляхом використання укриттів для занять під час повітряних тривог;
- Соціально-емоційне навчання, наприклад, інтеграцію занять, які розвивають навички емоційної регуляції, співпереживання, розв'язання конфліктів та побудови стійких соціальних зв'язків. Важливим є також забезпечення безперервності освітнього процесу. Освітянин має задіяти всі можливі ресурси для підтримання зв'язків зі здобувачами освіти: онлайн-платформи, соціальні мережі, телефонні дзвінки. Підтримання регулярного контакту допомагає здобувачам освіти відчувати себе частиною спільноти, незважаючи на фізичну ізоляцію чи інші обмеження.

Таким чином, у контексті кризи освітянин виконує не тільки освітню роль, а й стає важливим чинником емоційної підтримки та соціальної адаптації здобувачів освіти. Вміння гнучко підходити до навчання, підтримувати учасників освітнього процесу в складних емоційних умовах та забезпечувати структуроване й безпечне оточення для навчання є ключовими компетенціями сучасного педагога.

Єрмакова С.С.

*доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет*

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ЯК СУЧАСНА ОСВІТНЯ ПАРАДИГМА

Нові концептуальні засади сучасного суспільного розвитку на основі визнання різноманіття людської спільноти та забезпечення рівноправності людей визначають шляхи реформування національної системи освіти. На зміну державній центристській освітній системі, де головна мета визначалася як формування особистості за усталеними взірцями й підпорядкування власних інтересів державним із жорсткою регламентацією освітнього процесу, має прийти «дитиноцентризм» — система освіти, в якій домінують інтереси дитини, задоволення її освітніх потреб. Цей принцип визначає цілі й концепцію інклюзивної освіти, освітньої системи, що реалізує одну з головних демократичних ідей — рівність прав людей на здобуття освіти.

Інклюзивна освіта як освітня парадигма базується на світоглядних орієнтирах соціальної інклюзії (залучення всіх членів суспільства до соціального середовища) та є складовою стратегії розвитку демократичного суспільства, оскільки рівноправність, доступність та забезпечення якості освіти є наріжним імперативом її функціонування.

Інклюзивна освіта, за визначеннями всесвітніх міжнародних організацій (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та ін.), має забезпечити право на якісну освіту всіх дітей шляхом задоволення їхніх основних освітніх потреб. На особливу увагу заслуговують діти, у яких найбільший ризик маргіналізації через психофізіологічні, етнічні, релігійні, мовні та інші особливості. Інклюзивна освіта як складова соціальної політики є засобом досягнення соціальної інклюзії, оскільки основна ідея інклюзивної освіти полягає в діях у напрямі: від інтегрування в освітній заклад – до інтегрування в суспільство.

Інклюзивні освітні тенденції формувалися на тлі інтеграційних процесів та подолання сегрегаційних установок, перш за все, щодо дітей із

психофізичними порушеннями, з інвалідністю, які історично були позбавлені можливостей отримувати освіту разом зі своїми однолітками, навчатися в закладах освіти за місцем проживання, перебуваючи в сім'ї. Генеза подолання соціальної (та її освітньої складової) ізоляції дітей із психофізичними порушеннями, і насамперед з інвалідністю, засвідчує етапність цього процесу, що тривав упродовж майже двох тисячоліть: від повного відчуження — ексклюзії (лат. *ekclusion*) на перших етапах розвитку суспільних стосунків; відділення — сегрегації (лат. *segregation*) в організованих освітніх осередках на подальших етапах розвитку соціально-суспільних відносин — до інтеграційних (об'єднавчих) процесів у суспільстві та освіті (лат. *integratio*) та інклюзії — залучення (лат. *inclusion*).

Інтеграція та інклюзія як освітні явища не є тотожними, оскільки мають суттєві відмінності в методологічних вимірах. Інтеграція як освітнє явище передбачає залучення дітей з порушеннями психофізичного розвитку, передусім, з інвалідністю до загальноосвітнього середовища за умов дотримання всіх вимог, за яких функціонує це освітнє середовище. Передбачається, що учні, які залучаються до осередків загальної освіти, мають пристосуватися до умов освітнього закладу на загальних підставах, без урахування їхніх психофізичних можливостей та індивідуальних потреб.

Інтеграційні освітні процеси, зумовлені зовнішніми змінами в суспільно-соціальній системі (Т. Лорман, 1999 р.), стосуються здобуття освіти дітьми з порушеннями розвитку, зокрема з інвалідністю, й не призводять до «внутрішніх» (А. Колупаєва, 2007 р.) змін в освітньому процесі.

На відміну від інтеграції, концептуальною основою інклюзії є врахування розмаїття усієї учнівської спільноти та визначення особливих потреб, а не порушень розвитку, та задоволення особливих освітніх потреб не тільки учнів з психофізичними вадами, а й усіх дітей, які мають ті чи інші відмінності, зумовлені культурним середовищем, етнічною приналежністю, мовними, релігійними, соціально-економічними причинами, рівнем навчальних здібностей та іншими чинниками, що впливають на розвиток та навчання

дітей. Інклюзія як освітнє явище потребує системних змін на всіх рівнях освіти та в усіх освітніх структурних ланках на основі врахування визначених особливих потреб дітей. Інтеграція, на відміну від інклюзії, передбачає асиміляцію дитини, насамперед з порушеннями психофізичного розвитку, в загальноосвітньому середовищі без трансформаційних системних змін.

«Інтеграція визначається як зусилля, спрямовані на введення дітей із психофізичними порушеннями у загальноосвітній простір. Інклюзія — це і політика, і процес, що дає змогу всім дітям брати участь у всіх програмах. Відмінність у підходах полягає у визнанні того факту, що ми змінюємо суспільство, аби воно враховувало й пристосовувалось до індивідуальних потреб людей, а не навпаки». (Міжнародні консультації з питань навчання дітей з особливими освітніми потребами).

Таким чином, враховуючи вище зазначене концепція навчання, орієнтованого на освітні потреби дітей, в якій закладено ключові ідеї особистісно орієнтованого навчання, передбачає організацію навчальної діяльності таким чином, щоб процес пізнання відбувався шляхом моделювання навчального середовища, інтенсивного практичного навчання, надання педагогом допомоги (з поступовим її зменшенням) та спрямовування учнів, аби стимулювати розвиток їхньої самостійності. У цій концепції вагома роль відведена соціальному компонентові навчання, а роль учителя вбачається у створенні мотивуючих навчальних ситуацій, що мають сприяти вирішенню проблем учнів (навчальних, соціальних, особистісних тощо). Застосування підходу, орієнтованого на освітні потреби дитини, є надзвичайно ефективним у роботі з учнями з особливими освітніми потребами та є одним із чинників підвищення їхньої соціальної та навчальної успішності.

Єрмакова С.С.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології
Міжнародний гуманітарний університет*

Логінова М. А.

*студентка III курсу
Медичний фаховий коледж
Міжнародний гуманітарний університет*

ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ ЯК МОДЕРАТОР ІІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

В умовах зростання у суспільстві інформаційного, епідемічного, інтелектуального та емоційного навантаження особливої актуальності набуває проблема обрання сучасною молоддю шляхів майбутнього життя та професійної діяльності у відповідності до здібностей, можливостей особистості, а також потреб суспільства.

Загалом проблема дослідження професійного благополуччя пов'язана з пошуком параметрів і розробкою моделей, завдяки яким можна визначити особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе як професіонала, до свого професійного середовища та організаційного контексту. Ми проаналізували існуючі моделі і дійшли висновку, що вони часто перевантажені складниками і не завжди мають зрозумілий механізм формування суб'єктивного професійного благополуччя особистості.

Різні підходи щодо визначення змісту поняття свідчать про багатоплановість проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості у професійному середовищі. Досить характерними у західній психології є описові визначення, що зводяться до перерахування показників професійного благополуччя, або визначення через протиставлення проявам професійного неблагополуччя (Warr, 1990; Bakker & Oerlemans, 2012).

Як показало наше дослідження, більшість авторів сходяться в тому, що професійне благополуччя особистості – складна комплексна структура переживання суб'єктом окремих аспектів своєї професійної діяльності і життя

в цілому, що діє за акумулюючим принципом і має позитивну або негативну модальність.

У конструюванні моделей професійного благополуччя найбільш популярним є багатовимірний підхід з використанням різних показників, при цьому дослідники пропонують моделі різної розмірності (Warr, 1990; Van Horn et al., 2004; Schultz, 2008). Ці моделі пов'язують досягнення професійного благополуччя з реалізацією прагнення до особистісного саморозвитку та самостійності (Schultz, 2008) за умови професійної компетентності (Warr, 1990) та сприятливих емоційних та психосоматичних станів, що переважають у комфортному робочому середовищі (Van Horn et al., 2004). Багатовимірний підхід дозволяє досить точно оцінювати рівень професійного благополуччя працівника, аналізувати його природу, причини і наслідки.

Існують дані також і про зв'язок професійного благополуччя з багатьма об'єктивними параметрами. Так, фактором, що сильно підриває професійне здоров'я і благополуччя були визнані «плітки на робочому місці» (Aghbolagh et al., 2021). Професійне благополуччя пов'язане й з індивідуальними характеристиками роботи, зокрема з автономністю (Van Horn et al., 2004; Schultz, 2008; Warr, 1990).

Кожен працівник переживає професійне благополуччя в контексті власної здатності виконувати професійну діяльність, тобто в контексті особистісних властивостей і можливості їхньої реалізації у професійній діяльності. Показано, що вклад об'єктивних факторів в оцінку професійного благополуччя опосередковується індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема рівнем соціальної інтеграції (Maslow, 1970). До того ж низка досліджень доводить, що ставлення до роботи, і зокрема задоволеність роботою, є не лише диспозиційною або ситуаційною функцією, але також є відповідністю між ними в таких аспектах, як задоволення потреби індивіда у винагороді за роботу, задоволення очікувань, бажань, пов'язаних із роботою (Locke, 1976; Hulin & Smith, 1967; Sirgy, M. et al., 2001). Так, модель Sirgy M. зі співавторами (QWL) доводить, що якість

робочого життя працівників залежить від того, у якій мірі робоче середовище, вимоги до роботи, поведінка керівників і допоміжні програми в організації сприймаються як такі, що задовольняють потреби співробітників.

Згідно з двохфакторною моделлю задоволеності роботою (Hulin & Smith, 1967) ступінь задоволеності визначається персональною оцінкою відповідності досягнутого тому, що працівник виділяє собі як стандарти хорошого життя. Теорія діапазону афектів (Locke, 1976) стверджує, що задоволення визначається відповідністю того, що людина хоче від роботи, і того, що вона має на роботі. Згідно такої теорії розбіжності між бажаним і отриманим викликають незадоволення лише в тому випадку, якщо певний аспект роботи є важливим для людини. Очевидно, що внесок об'єктивних факторів в оцінку суб'єктивного професійного благополуччя опосередковується особистісними цінностями людини: чим більшу значимість має, наприклад, кар'єрне зростання, тим сильніше оцінка його актуального стану позначатиметься на переживанні благополуччя.

Кожна особистість має певне ставлення до оточуючого середовища, виходячи з якого інтерпретує його зміст і надає сенсу. В цьому аспекті професійне благополуччя відповідає ціннісно-смісловій орієнтації особистості і, відповідно, має розглядатись у контексті виокремлення ціннісно-сміслового компоненту. Ідея ціннісно-сміслового регулювання життєдіяльності суб'єкта (Schwartz & Bilsky, 1990) інтегрує осмислення людиною реалізації важливих для нього цінностей у професійному житті, переживання суб'єктивного благополуччя/неблагополуччя та постановку чергових професійних завдань. Теорія цінностей Шварца та ін. (Schwartz and Bilsky 1990) описує цінності як бажані транситуаційні цілі різної важливості, які служать орієнтирами для дій. Вони впливають на людську поведінку, мотивацію та цілі. Іншими словами, особистісні цінності відображають те, що в першу чергу важливо для людини. У професійній діяльності цінності як усвідомлена особистістю значущість певних об'єктів стосовно їх

відповідності чи невідповідності потребам особистості визначають специфіку трудової мотивації особистості.

Наше дослідження представлене в форматі контент-аналізу уявлень викладачів вищої школи про професійне благополуччя показав, що респонденти визначають цей феномен через задоволеність умовами праці, які включають помірне навантаження, зручний графік, фінансову задоволеність, сучасне обладнання; автономність, пов'язану зі свободою прийняття рішень, відсутністю тиску; позитивні стани, пов'язані із залученістю у робочі процеси: задоволення від роботи, бажання та інтерес до роботи, задоволеність результатами роботи; позитивні відносини у робочому середовищі; професіоналізм, прагнення до кар'єрного і професійного зростання і можливість самоактуалізації, пов'язану із реалізацією своїх здібностей, визнанням, затребуваністю і творчістю. За результатами дослідження ми легко виявили, той факт, що актуалізовані компоненти структури професійного благополуччя відповідають універсальній ієрархічній моделі потреб А. Маслоу (Maslow, 1970). Це свідчить, на нашу думку, про те, що оцінки благополуччя, пов'язаного з роботою, є оцінками внеску професійної діяльності у задоволення актуалізованих потреб і робить доцільним розгляд професійного благополуччя у контексті мотиваційної сфери особистості. Потреби є основою професійної діяльності, а їхній зміст значається як особистісними установками і ціннісними орієнтаціями, так і об'єктивними зовнішніми умовами її життя.

Отже, професійне благополуччя пов'язане безпосередньо з процесом виконання професійної діяльності в певному організаційному середовищі і включає оцінку цього середовища працівниками. Кожен працівник переживає професійне благополуччя в контексті особистісних цінностей. Тобто люди задоволені професійною діяльністю тією мірою, наскільки задоволені їхні потреби та цінності. Цінності як усвідомлена особистістю значущість певних об'єктів стосовно їх відповідності чи невідповідності потребам особистості визначають специфіку трудової мотивації особистості. Задоволення потреб у професійній діяльності є чинником успішності професійної діяльності.

Єрмакова С. С.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології
Міжнародний гуманітарний університету

Фурдуй А. О.

студентка III курсу

Медичний фаховий коледж Міжнародного гуманітарного університету.

ЕМОЦІЙНІ ТА КОГНІТИВНІ НАСЛІДКИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується бурним розвитком інформаційно-цифрових технологій, які суттєво впливають як на життя кожної конкретної людини, так і на життєдіяльність людства в цілому. Особливо актуальним і важливим такий вплив стає у кризових умовах життя, насамперед під час пролонгованих травматичних ситуацій, до яких відносяться воєнні дії.

У 21 столітті характер війни зазнав кардинальних змін, ставши набагато складнішим і багатограннішим, ніж у минулому. Нині, крім звичайної зброї, у конфліктах активно застосовується інформація як засіб впливу. Вона здатна формувати уявлення людей про реальність, часто маніпулюючи їхніми переконаннями та спрямовуючи їхні дії у потрібному напрямку.

Отож, в умовах системної кризи інформаційної безпеки та політичної нестабільності питання впливу політичної пропаганди на свідомість і поведінку мас стає дедалі актуальнішим.

Кожен українець наразі занурений у великий інформаційний потік, масштаби якого він не завжди в змозі контролювати, диференціювати та свідомо обробляти. Наявність великої кількості стресорів, розмах інформаційних технологій у сфері комунікацій, який дозволяє поширювати інформацію миттєво на численну аудиторію, чи навпаки, ізолюваність від незалежних ЗМІ людей, які знаходяться на окупованих територіях, знижують стійкість особистості перед інформаційно-психологічними впливами.

Емоційні наслідки інформаційної війни проявляються через постійне відчуття тривожності, страху та невизначеності. Люди, які щоденно стикаються з потоком негативної або маніпулятивної інформації, часто відчують емоційне виснаження, втрату надії на стабільне майбутнє, та відчуття безсилля перед обставинами. Поширення дезінформації та фейкових новин здатне провокувати панічні настрої та підвищувати рівень стресу серед населення. Це може призводити до зниження рівня довіри до джерел інформації, соціальних інститутів та навіть до оточуючих.

Когнітивні наслідки інформаційної війни включають дезорієнтацію, зниження здатності до критичного мислення та порушення когнітивної стабільності. Постійний вплив суперечливої інформації може призводити до когнітивного дисонансу, коли людина не в змозі чітко визначити, що є правдою, а що маніпуляцією. Це ускладнює прийняття раціональних рішень і може призвести до депресії або інших психічних розладів. Люди стають більш вразливими до пропаганди, коли їхні когнітивні процеси піддаються постійному впливу, що спричиняє спотворене сприйняття реальності.

Таким чином, інформаційна війна має серйозні емоційні та когнітивні наслідки, які здатні підривати психічне здоров'я, знижувати якість життя та руйнувати суспільні зв'язки. Це вимагає розробки та впровадження стратегій психологічного захисту, які б допомагали людям протистояти інформаційному тиску та зберігати внутрішню стійкість.

У сучасному інформаційному середовищі, переповненому пропагандистськими матеріалами, важливо розробити ефективні стратегії протидії та забезпечення психічного захисту. Пропагандистський вплив може бути руйнівним для психічного здоров'я, тому необхідно застосовувати різні підходи для захисту від його негативних наслідків.

1. Розвивати критичне мислення. Один з основних способів протидії пропагандистському впливу — це розвиток критичного мислення. Це включає в себе вміння аналізувати джерела інформації, перевіряти факти та розуміти, як використовуються маніпулятивні техніки. Освіта та навчання у цій сфері

допомагають людям розпізнавати пропагандистські прийоми та уникати їхнього впливу.

2. Перевіряти інформацію з незалежних джерел. Щоб уникнути дезінформації, важливо перевіряти отриману інформацію з декількох незалежних джерел. Це дозволяє сформувати більш об'єктивне уявлення про події та зменшити ризик піддатися маніпуляціям.

3. Обмежити інформаційний потік. В умовах інформаційного перевантаження важливо контролювати кількість споживаної інформації. Регулярні перерви від новин і соціальних мереж можуть зменшити стрес і дати можливість відновити психічний баланс.

4. Психологічна підтримка та самодопомога. Для збереження психічного здоров'я корисно звертатися за психологічною підтримкою до фахівців, а також практикувати техніки самодопомоги, такі як медитація, релаксація та фізичні вправи. Це допомагає знизити рівень стресу та покращити загальний психічний стан.

5. Розвивати соціальні зв'язки та підтримку. Соціальна підтримка від друзів, родини та колег може бути важливим ресурсом для подолання негативного впливу пропаганди. Взаємодія з іншими людьми та обговорення проблемних питань може допомогти краще зрозуміти ситуацію та зменшити її вплив на особистість.

Відтак, запровадження цих стратегій допомагає зменшити вразливість до пропагандистського впливу, підтримувати психічне здоров'я та зберігати критичний підхід до інформації.

Таким чином, війни сучасності, які поєднують традиційну зброю з інформаційними інструментами, суттєво змінили характер конфліктів. Інформація стала могутнім засобом маніпуляції, що впливає на суспільні погляди і поведінку. У кризових умовах, таких як війна, інформаційний вплив може викликати значні емоційні та когнітивні наслідки, включаючи стрес, тривожність і когнітивний дисонанс. Щоб ефективно протистояти цьому впливу, важливо розвивати критичне мислення, перевіряти інформацію з незалежних джерел і контролювати інформаційний потік.

Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології
Міжнародний гуманітарний університет*

Гордієвська А. Р.

*студентка III курсу
Медичної фаховий коледж Міжнародного гуманітарного
університету.*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Актуальність досліджуваної теми полягає в тому, що сьогодні, за статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 5% усього населення планети страждають від тієї чи іншої форми залежності.

Студентська молодь – це одна з груп, у якої ризик схильності до адиктивної поведінки особливо високий. Адиктивна поведінка негативно впливає на всі сфери життя людини, у тому числі й на її мотиваційну сферу. У студентів з адиктивною поведінкою спостерігається зниження мотивації до навчання, роботи, творчості й інших видів діяльності. Це може призвести до проблем у навчанні, професійному становленні, особистому житті й соціальній адаптації.

Вивчення особливостей мотиваційної сфери студентської молоді з є важливим завданням, яке дає змогу розробити ефективні методи профілактики та реабілітації цієї категорії молоді.

Мотивація є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Мотивація – це ключова рушійна сила будь-якої діяльності особистості, вона є головним аспектом навчання молоді. Мотивацію досліджували в працях вітчизняних психологів. Вони стверджують, що мотивація пояснює цілеспрямованість поведінки й організацію діяльності, спрямованої на досягнення цілей. У сучасній психології під мотиваційною сферою особистості розуміють стійку сукупність мотивів, які мають певну ієрархію та представляють спрямованість людини. Питання, пов'язані з мотивацією, активно розробляли в останній третині XX століття. Уперше поняття «мотивація» використовує А.

Шопенгауер. Пізніше це поняття широко починають уживати багато діячів у контексті пояснення поведінки людини [1].

Мотивація розглядається як психодинамічна система особистості, а мотив – як окрема змінна, яка може виконувати в цій системі спрямовувальну та спонукальну функції. До поняття мотивації включають такі аспекти, як потреби, спонукання, ідеали, інтереси, стимули, цінності, тобто всі чинники, що спонукають і регулюють діяльність людини.

Мотивація особистості не закінчується лише актуалізацією того чи іншого мотиву. Мотивація реалізує життєві відносини, регулює процеси розвитку та становлення особистості.

Мотивація студентів до навчання – це складна проблема, яка не має однозначного трактування. Мотивація – це те, що змушує нас діяти. Вона залежить від багатьох факторів, зокрема від наших особистих особливостей, цінностей, цілей і потреб. Складність проблеми мотивації студентів до навчання зумовлена тим, що вона є багатобічна й залежить від різноманітних факторів. Ось деякі з них:

- Особистісні особливості студентів. Мотивація навчання залежить від таких особистісних характеристик, як інтелект, воля, емоційна стійкість, спрямованість особистості.

- Цілі та потреби студентів. Мотивація навчання визначається тими цілями, які ставить перед собою студент, і тими потребами, які він хоче задовольнити шляхом навчання.

- Вплив зовнішніх факторів. На мотивацію навчання впливають такі зовнішні фактори, як умови навчання, методи викладання, взаємодія з викладачами й однокурсниками. Студенти мотивовані до навчання не тільки для того, щоб отримати хороші оцінки, а й для того, щоб досягти успіху в майбутньому. Наприклад, вони хочуть отримати престижну роботу й реалізувати свій потенціал. Як відомо, одним із головних завдань сучасного вчителя є формування в учнів постійної мотивації до навчання впродовж життя, сприяння їм у виборі кар'єри та становленні кваліфікованих експертів.

Деякі вчені вважають, що вивчення мотиваційних питань у навчально-пізнавальній діяльності у вищому навчальному закладі дає суб'єкту змогу дослідження зрозуміти багато аспектів внутрішнього життя студента: його інтереси, цінності й переконання, мотиви діяльності, що сприяють подальшому усвідомленню, становлять його професійну спрямованість, уміння, знання, навички.

Отже, до мотиваційних компонентів навчальної діяльності належать пізнавальні потреби, навчальна мотивація та навчальна значущість. На заняттях в учнів повинні виникати потреби в самовдосконаленні, самореалізації, самовираженні. У формуванні цієї потреби важливу роль відіграє співпраця між педагогом та учнями, між самими студентами, яка в навчальному процесі відбувається за допомогою діалогу.

Література

1. Кудріна Т.С. Діяльність, поведінка особистості: потребнісно-мотиваційна підсистема. Психологія / за ред. Ю.Л. Трофімова. 3-тє вид., стереотип. Київ : Либідь, 2001. С. 384–406.
2. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова Книга, 2011. 448 с.

Іванова О. С.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри мистецтвознавства та загально-гуманітарних дисциплін
Міжнародний гуманітарний університет*

ФІЛОСОФІЯ ЦИФРОВОЇ ЛЮДИНИ

І ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Системна методологія взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства представляє собою упорядковану систему управління складними системами, яка дозволяє аналізувати складові системи управління як єдиного цілого і послідовно сполучати їх один з одним. При системному підході дослідження будь-яка організація є системою, кожний з елементів якої має свої цілі. Сутність системного підходу взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства багато авторів зводять до наступного:

- 1) формування цілей і з'ясування ієрархії, пов'язаної з керуванням, особливо з прийняттям рішень;
- 2) досягнення поставлених цілей при мінімальних витратах та засобах аналізу альтернативних шляхів і методів, мети і здійснення певного вибору;
- 3) кількісна оцінка (квантифікація) мети, методів і засобів досягнення, заснована на всебічній оцінці можливих результатів діяльності на стилях хорошого і поганого менеджменту.

Системний підхід до взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства, в основі якого аналіз складного об'єкта цифрової людини і цифрового суспільства як безлічі елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними. Система являє собою сукупність взаємодіючих елементів, що складають цілісне утворення, що має нові властивості, відсутні у субструктурах її елементів. Феномену взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства відповідають три основних види менеджменту:

- 1) соціально-політичний (адміністративний менеджмент);
- 2) соціально-економічний (менеджмент у виробничій сфері);

3) соціально-культурний (менеджмент культурної сфери), що допомагають розглянути дані феномени у їх цілісності.

Системний аналіз взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства розглядається нами як методологія з'ясування й упорядкування, структуризація проблем цифрової людини і цифрового суспільства, що може узгоджуватися як із застосуванням, так і без застосування математики і комп'ютерів. У цьому змісті поняття «системний аналіз» ототожнюється з поняттями «системний підхід» і «системні дослідження».

Так, системний аналіз може бути застосований для вирішення проблем взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства, проголошується інструментом, що забезпечує науковий підхід до оптимального досягнення найвищого ефекту. В основі системного підходу – розуміння об'єктів взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства як систем, що орієнтують дослідження на розкриття цілісності об'єкта та механізмів, що забезпечують виявлення різноманітних типів зв'язків складного об'єкта і зведення їх у єдину цілісність.

Складність структури взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства пов'язана з необхідністю визначення взаємодії та їх підсистем як складного соціального цілого. Центральним методологічним поняттям системного підходу цифрової людини і цифрового суспільства є: зв'язок, сумісні процеси, основні сумісні процеси. Серед них слід виділити:

- 1) комунікацію;
- 2) рівновагу;
- 3) ухвалення рішення.

Системний метод взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства – це упорядкування безлічі елементів, що взаємопов'язані між собою, і утворюють цілісну єдність, обумовлену пропорційним розташуванням частин у визначеному взаємозв'язку і у певній послідовності дій, направлених на сталий порядок чого-небудь.

Системний аналіз та системний синтез взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства відіграє велику роль при аналізі управління як єдиного соціального організму. Системна методологія є найбільш упорядкованою вивіреною основою для управління складними сферами взаємопов'язаної діяльності, допускаючи варіювати, аналізувати складові компоненти та послідовно поєднувати їх один з одним. При системному підході будь-яка людина, як і організація є системою, кожен із елементів якої має певну мету функції, певну роль у суспільстві.

Системний аналіз взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства сприймається як методологія упорядкування чи структуризації проблем. Мета системного аналізу – допомогти керівнику, який приймає рішення, у виборі курсу дій шляхом систематичного вивчення його дійсних цілей (витрат, ефективності, ризику).

Системний аналіз допомагає визначити раціональність, здатність забезпечити прийняття рішень інформацією про альтернативні способи досягнення поставлених цілей. У силу принципової складності взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства їх пізнання вимагає всебічного розгляду, кожна частина якої описує лише визначену сторону системи. У тій системі координат, в якій ми сьогодні перебуваємо, розробка єдиної адекватної моделі взаємодії неможлива, так як усі прогнози впровадження моделей мають ймовірнісний характер.

Таким чином, за допомогою системного підходу вдається чітко визначити місце взаємодії цифрової людини і цифрового суспільства у розвитку суспільства, її найважливіші функції, умови, у яких відбувається дія, правила, що враховуються при виборі мети і засобів для подолання загально-цивілізаційних проблем. Але поки що про цифрову людину і цифрове суспільство в умовах цифрової трансформації можна сказати, що вона є невдалою, велика плінність кадрів, мало професіоналів, переважає корупція та безробіття, реформи в суспільстві є несистемними, пандемія коронавірусу, війна та ін. виявила багато пробле.

Іванченко О. І.
магістр педагогічної освіти,
викладач кафедри іноземних мов
Міжнародний гуманітарний університет

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ НА УРОКАХ АНГЛІСЬКОЇ МОВИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У сучасному світі з кожним роком цифрові технології все більше застосовуються у всіх сферах життєдіяльності людини, зокрема в освітньому процесі, а саме, у викладанні іноземних мов у ЗВО, що підвищує рівень і якість підготовки майбутніх спеціалістів. Значну допомогу у розвитку навичок і вдосконаленні мовленнєвої підготовки цифрові технології надають у вивченні лексичного та граматичного матеріалу, опрацюванні вимови, навчанні діалогічного та монологічного мовлення, письма, під час проведення контролю набутих навичок та умінь.

Застосування цифрових технологій у навчальному процесі (використання сучасної комп'ютерної техніки, можливостей локальної та глобальної мережі Інтернет, мультимедійних навчальних комплексів, електронних засобів навчання з відповідними класами інформативних програмних систем) створює передумови для кардинального оновлення процесу навчання іноземним мовам студентів ЗВО.

Соціальна природа навчання і розвитку особистості повинні стати важливою складовою навчального процесу. Такий принцип дозволить застосовувати технології як в індивідуальних, так і у групових формах навчання, що дозволить урізноманітнити взаємодію студентів.

Очевидно, що надзвичайно важливо створити умови для саморозвитку та самореалізації студента. Тому основними принципами технологій, які використовуються у процесі навчання іноземним мовам студентів ЗВО, є: - принцип цілісності (забезпечує гармонійне поєднання усіх елементів); - принцип варіативно-особистісної організації процесу навчання (забезпечує адаптивність технологій до особистості студента).

Отже, викладачі іноземної мови, перш за все, повинні провести адекватне оцінювання необхідності застосування цифрових технологій, що дозволить прийняти рішення стосовно використання оптимальних видів таких цифрових технологій та конкретних навчальних матеріалів у викладацькій діяльності. 18 Слід зазначити, що застосування цифрових технологій без супроводу навчального процесу викладачем не можуть бути ефективними, оскільки такі технології являються лише засобом навчання іноземним мовам. Вони не виступають у ролі аналога викладача, а лише покращують та розширюють можливості викладання.

Крім того, використання цифрових технологій є можливим і доцільним для студентів будь-якої вікової категорії. Наприклад, викладачі іноземних мов намагаються зацікавити студентів «цифровою грою», створюючи сприятливі умови для вивчення іноземних мов за допомогою використання комп'ютерних ігор у рамках навчального процесу, або цифрового навчання на базі ігор (digital game-based learning). Такі технології особливо ефективні, якщо їх комбінувати з технологією проєктів, оскільки у цьому випадку іноземні мови можна вивчати природнім шляхом, використовуючи тематичні види навчальної діяльності та різні навчальні дисципліни. Завдяки цифровим технологіям успішно відбувається дистанційна освіта у вищих навчальних закладах з застосуванням найсучасніших онлайн платформ, а саме, Microsoft Teams, Zoom, Google Meets, MyEnglishLab, тощо. У ДТЕУ найбільш поширеною для організації навчального процесу є цифрова платформа Microsoft Teams. Microsoft Teams – це корпоративна платформа, яка об'єднує у робочому просторі відео-конференції, чати, зустрічі, нотатки та вкладення. Студентам ця платформа дозволяє представити мультимедійний матеріал, поширювати системні аудіо та відео матеріали на комп'ютері. Для викладача є важливим, що інформація може бути представлена у віртуальному класі з одночасною демонстрацією екрана комп'ютера викладача. Онлайн платформа Microsoft Teams пропонує такі опції для проведення занять: підтримка віртуальним класом багатосторонніх бесід та дискусій, обмін файлами,

формулювання особистих завдань, отримання та перевірка виконаних студентами завдань у єдиному вікні браузера на будьякому електронному приладі. Перевагами цієї платформи є доступ до хмарного сховища, де можна зберігати всі проекти та документи. Крім того, наявними є функції перевірки завдань і призначення строків виконання у календарі, що дозволяє експортувати бали у вигляді таблиць. Щоб обрати правильну стратегію для використання цифрових технологій у процесі навчання іноземним мовам, потрібно враховувати різні фактори: рівень володіння студентом іноземною 19 мовою, компетентність та професіоналізм викладача, наявність ресурсів, доступ до онлайн-платформ, тощо.

Отже, застосування цифрових технологій на традиційних заняттях з іноземної мови у ЗВО дозволяє урізноманітнити процес навчання, зробити його інтенсивним та більш результативним, що дозволить студентам – майбутнім фахівцям – стати більш конкурентоспроможними на сучасному ринку праці.

Кабанцева А. В.,
*кандидат психологічних наук,
завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка,
Державний заклад «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»*

КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ГОРЮВАННІ

Горювання виступає складним процесом, що супроводжується посиленням емоційним станом особистості через втрату того з ким (або з чим) на протязі життя було сформовано психологічний зв'язок. Великої кількості втрат, як серед цивільного населення, так і серед військових, приносять воєнні події. Втрата (внаслідок смерті) близької людини виступає одним із найсильніших випробувань для будь-кого, і доволі часто це призводить до виникнення життєвої кризи особистості. Особливо уразливою категорією за таких умов є вдови, матері та діти загиблих захисників. Зазначені особи стикаються з втратами фізичної взаємодії, значущих відносин, відбувається розрив прихильностей, переоцінка життєвих цінностей та пріоритетів, здійснюється навіть зміна світогляду та стилю подальшого життя.

Доведено, що кожна десята людина, яка втратила раптово рідну людину має прояви тривалого горя (ПТГ) [1], а чим вище середній вік респондентів, тим вище поширеність ПТГ [2]. Тому дана проблема є вкрай актуальною для українських реалій і буде зберігати ще тривалу актуальність у повоєнні часи, а отже дане питання вимагає компетентного урегулювання надання клінічної психологічної допомоги особам, які знаходяться в стані горювання.

Мета роботи: висвітлити основні настанови висококваліфікованого надання клінічної психологічної допомоги особам, які знаходяться в стані горювання.

Основний виклад. Проблема горювання викликала і продовжує викликати інтерес багатьох науковців та практиків [1-3], існують різноманітні теорії щодо послідовності стадій переживання втрати, серед яких є широковідома модель горювання (прийняття), що в 1969 році була запропонована швейцарським психіатром Елізабет Кюблер-Росс. У даній моделі авторка виділила 5 стадій проживання утрати: заперечення, гнів, торг, депресія і

прийняття. Кожній стадії відповідають ряд симптомів та проявів психоемоційного, фізичного стану особи, яка знаходить в горюванні. Ця модель неодноразово піддавалася сумніву з боку науковців, що не завжди особа, яка горює проходить всі наведені стадії. Так, кожна людина індивідуальна, і цілком можливо, якісь стадії горювання не визначаються окремим періодом або взагалі відсутні, але, якщо ця модель зберігає і досі свою популярність, то вона цілком має свою цінність. Слід відмітити те, що на етапі прийняття не закінчується процес горювання, він може бути закінченим коли особа, яка горює інтегрувалася у ситуацію нової реальності, а отже доцільно додати шосту стадію цієї моделі (рис. 1).



Рис. 1. Етапи проживання горювання

Проживання горювання відбувається в часі та завдяки самосвідомості, зокрема оцінюванням своєї особи, своїх можливостей, фізичного, психологічного та духовного стану. Саме час допомагає людині усвідомити свою втрату, створити власний план раціональних дій у нових умовах існування і пробувати реалізовувати його, в цьому і полягає стадія інтеграції. Досягнення даної стадії забезпечується сьома потребами, серед яких такі як-от:

прийняття реальності своєї втрати, відчуття болю втрати близької людини, створення нових стосунків з рідною людиною, розвиток нової самоїдентичності, пошук нових сенсів життя, посилення психосоціальної підтримки, піклування про себе.

Період горювання – це дуже болючий час. Ураховуючи ще доволі низьку обізнаність населення в цьому питанні, горе сприймається занадто чутливо з великою затратою психологічних, фізичних, матеріальних та часових ресурсів. Допомогти людині пройти цей шлях, здійснити супровід у проживанні горювання та скорботи (а не захистити від цього) та спільно провести реконструкцію особистих сенсів буття, що були зруйновані або змінені внаслідок втрати і є одними з основних завдань клінічної психологічної допомоги. Людина в горюванні проживає широкий діапазон різних емоцій та відчуттів від душевного болю, смутку, гніву до почуття провини, розпачу, виснаження. Це може супроводжуватись надмірним емоційним вибухом, довготривалим чи взагалі неприйняття факту смерті (загибелі). Поряд із цим, слід відмітити, що загибель військового значно відрізняється від смерті цивільної людини, такими відмінностями є відтермінування звістки про смерть, можливі тривалі очікування щодо взаємодії з тілом, бо потрібна процедура проведення ідентифікації або взагалі відсутність такої можливості через спотворений образ померлого, наявність тільки фрагментації останків чи взагалі повна відсутність тіла. Подібне призводить до неповної процедури поховального церемоніалу, горювання відбувається неповне, а прийняті традиції порушуються, що завдає додаткових стресових факторів близьким померлого. Часто рідні мають обмежену інформацію про причину смерті, події, що відбувалися напередодні. З одного боку їх психіка потребує розуміння цих фактів, а роблячи це людина перенасичує психіку негативними емоціями, стражданнями, але також знаходячи відповіді на ряд важливих запитань.

Ураховуючи вищевикладе можна окреслити основні настанови щодо висококваліфікованого надання клінічної психологічної допомоги особам, які знаходяться в стані горювання: взаємодія з клієнтом повинна відбуватись з підвищеною обачливістю і екологічністю, діяльність клінічного психолога спрямована на зниження різних стигматизацій, деструктивних упереджень, забезпечуючи попередження ретравматизації, необхідним виступає проведення комплексної психологічної діагностики психоемоційного стану, потенціалу особистості, а також оцінювання інтенсивності, наведених скарг на

початку, по завершенню та здійсненню скринінгових досліджень на всьому протязі роботи з клієнтом (пацієнтом) задля моніторингу актуального стану, раннього виявлення проявів розладів психіки та своєчасного перенаправлення до лікаря-психіатра, обов'язковим виступає розширення уявлень особи, яка горює, про етапи та прояви горювання, супроводжуючи її у задоволенні актуальних потреб, відновленні сенсу життя на психологічному, фізичному та соціальному рівнях.

Висновки. Горювання є складною проблемою як для особи, яка зазнала втрати, так і для психолога який з цим працює. Тому дане питання має підвищену актуальність принципу «Не нашкодь» та вимагає високої теоретичної підготовки, моральної готовності та внутрішньої впевненості у практичних діях з боку фахівця.

Наведені матеріали можуть бути доцільними у розробці психологічних втручань, спрямованих на вразливі верстви населення, і для реалізації стратегій суспільного психічного здоров'я на ранніх стадіях надання допомоги при горюванні. Профілактичні послуги з охорони психічного здоров'я, такі як скринінг і консультування, допоможуть зменшити ризики погіршення здоров'я.

Література

1. Djelantik AAAMJ, Smid GE, Mroz A, Kleber RJ, Boelen PA. The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. J Affect Disord. 2020 Mar 15; 265: 146-156. doi: 10.1016/j.jad.2020.01.034.
2. Lundorff M, Holmgren H, Zachariae R, Farver-Vestergaard I, O'Connor M. Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. 2017 Apr 1; 212: 138-149. doi: 10.1016/j.jad.2017.01.030.
3. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська). Київ. 2021. 259 с.

Кабанцева А. В.,
кандидат психологічних наук,
завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка,
Державний заклад «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»
Стеценко Г. В.,
клінічний психолог відділення клінічної психології,
Державний заклад «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ

Сучасний період життя складний і непередбачуваний, де воєнні події відіграють найголовніший стресовий фактор. За таких умов, актуальна ситуація постійно примушує організм людини перебувати в стані перенапруження, як фізичному, так і психологічному. Наслідки виражаються у хворобливих проявах, що надалі призводять до прогресування застосування дезадаптивних стратегій, зниження рівня працездатності та збільшення ризиків інвалідизації особистості [1].

Мета роботи: представити досвід застосування арт-терапії у психологічній реабілітації осіб з травмою війни.

Основний зміст. Якщо фізичне травмування тілесно виражене і має певні визнані медичні алгоритми у лікуванні, то наслідки психологічного впливу травм як правило, проявляються з часом та залежать від окремих пережитих ситуацій та індивідуальних особливостей окремої людини. Не існує єдиного значення феномену психологічної травми, найчастіше вона трактується як – залишкові явища афективних переживань особистості, що зумовлені зовнішніми подразниками, що спричиняють психічний дискомфорт і виявляють патогенний вплив на особистість [2].

Отже, невід'ємною частиною реабілітаційного процесу стає психологічна допомога та психологічна реабілітація, що забезпечують індивідуальний підхід щодо комплексного відновлення людини [3, 4]. Актуальним у пошуку і опрацюванні напрямків ефективної психологічної

реабілітації є виокремлення потенціалу людини до творчості. Оскільки творчість, як відомо, – це категорія найдавнішого способу існування людини в діяльності [5]. Одним із таких творчих напрямків виділяють арт-терапію, що дослівно означає лікування творчістю. Головну роль в напрямку арт-терапії відіграє процес створення, а не сам результат [6].

На базі Державного закладу «Науково-практичний, медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» реалізуються заходи з психологічної реабілітації, що спрямовані на збереження, відновлення ментального здоров'я пацієнтів, які мають клінічні прояви різноманітних соматичних розладів та наслідків пережитих психотравмуючих подій. У відділенні клінічної психології у якості технік психологічного відновлення були запропоновані заняття з використанням методів арт-терапії. Зокрема, пропонувались вправи з використанням ізотерапії – як методу, що являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Даний напрямок був обраний оскільки становить фундамент арт-терапії. Основна мета у роботі з пацієнтами – це підвищення психологічної культури та мотивації щодо посилення саморегуляції. Перед заняттями передувала певна кількість індивідуальних консультативно-діагностичних зустрічей, в процесі яких встановлювалися довірливі відносини, з'ясовувався реабілітаційний потенціал особистості, а також схильність до творчості. Ті пацієнти які змогли подолати свої упередження і довіритись сторонньому досвіду, поступово включаючись у виконання творчих завдань, відмічали загальне покращення свого психоемоційного стану і кращу адаптивність у проживанні життєвих змін.

Яскравим прикладом таких змін можна навести роботу з пацієнткою Н. Жінка, 56 років, вища економічна освіта, соціальний статус вимушено переміщеної особи, мала втрату власного житла, у закладі проходила реабілітацію після лікування функціонального болю. Вправи з творчості їй були запропоновані оскільки у житті Н. прослідковувалась активність у побутовій конструктивній діяльності, яку жінка не зазначала цінним особистісним фактором, що зберігає її ідентичність. Заняття з Н. проводились

індивідуально раз на тиждень, впродовж двох місяців. Використовувались різні техніки малювання олівцями і фарбами за запропонованими темами, такими як: «Вибери і розфарбуй свою мандалу», «Створи свою мандалу», «Улюблене місце» тощо. У процесі занять відбувалися обговорення результатів з увагою до образних елементів і переживань пацієнтки. Мета запропонованих занять змінювалась залежно від емоційного стану пацієнтки Н. На початку зустрічей метою було навчити сприймати та конструктивно відображати негативні емоції, сприяти формуванню навичкам саморегуляції. В подальшому метою стало сприяння зміцненню віри у власну спроможність і цінність, а згодом основною метою було фокусування на підсиленні адаптивної спроможності у вирішенні конфліктних питань при взаємодії з оточенням. Якщо на початковому етапі в обговорення Н. входила в'яло, неохоче, соромилась результатів, забирала малюнки, то згодом пацієнтка відмічала такі зміни як: покращення загального емоційного стану, виділення у побуті часу для себе як елемента регуляції емоцій, зокрема розмальовування картин, позитивні зміни у стосунках з дорослою донькою, планування майбутнього.

Отже, можна відзначити позитивний вплив арт-терапії на психічний стан пацієнтки, де знизилась афективність в реакціях на ситуації, активувалося усвідомлене мислення, що спонукало зайняти активну позицію у пошуку ресурсів для вирішення життєвих проблем, спровокованих воєнними подіями.

Висновки. В непередбачуваних умовах воєнного часу, коли одним із важливих питань стає збереження психологічних ресурсів, де стан здоров'я відіграє значну роль, заняття з арт-терапії, як елемент творчого самовираження, стають стратегією позитивного подолання складних ситуацій, методом збереження ментального здоров'я людини, що переживає наслідки травматичного впливу війни.

Психологічна реабілітація, як система заходів, спрямованих на відновлення ментального здоров'я посилюється впровадженням творчості як

елементу діяльності та потребує подальшого системного дослідження щодо доведення ефективності її впливу.

Література

1. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.) Маріуполь, 2018. С. 50-52.

2. Титаренко Т.М. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая. Київ : Рута, 2001. 320 с.

3. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021, № 8, ст.59). Дата оновлення: 09.08.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text> (дата звернення: 08.08.2024).

4. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів): затверджено наказом МОУ № 702 від 09.12.2015.

5. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.

6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Кабанцева А. В.,
кандидат психологічних наук,
завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка,
Державний заклад «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Волкова О.П.,
лікар психіатр, лікар психіатр дитячий,
молодший науковий співробітник наукового відділу
Державний заклад «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»,

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПІД ЧАС ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ВІЙНА ОЧИМА ДІТЕЙ

Дитячі психологічні травми можуть мати серйозні наслідки, які можуть проявитися відразу після стресової події або виявитися через кілька років. Соціально-економічні негаразди, внутрішньосімейні конфлікти, збройний конфлікт, евакуація, пандемія, булінг, загибель рідних це верогідні стресові ситуації які викликають психоемоційну напругу, завдають втрат психічному і фізичному здоров'ю дітей. За оцінками ЮНІСЕФ, 1.5 мільйона дітей мають ризики депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу та інших проблем психічного здоров'я.

На базі Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційний центр Міністерства охорони здоров'я України» у рамках виконання НДР «Методологічні засади короткострокової реабілітації й абілітації дітей та підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни» (ДР № 0123U100337) були досліджені страхи у дітей під час збройного конфлікту в Україні (табл.). У дослідження залучено 489 дітей, які зазнали гострого стресу під час війни та протягом 2022-2024 років перебували на реабілітації у Закладі, з них 274 (56%) дівчини та 215 (44%) хлопчиків шкільного віку. Психодіагностичний комплекс склали наступні психологічні методики та анкети: анкета оцінки інтеграції дитини шкільного віку (авт. Кабанцева А.В), методика «Дитячий опитувальник неврозів» (Седнів В.В., Збарскін З.Г., Бурцев О.К.).

Таблиця

Страхи у дітей під час збройного конфлікту

Види страхів	Кількість осіб	
Фізичного збитку		
Медичні		
Соціальні		
Війни		
Темряви		
Просторові		
Тваринні		

Страх війни це не типовий страх для дітей будь-якого віку і якщо такий страх має вже місце у житті дитини це червоний прапорець для батьків, педагогів, лікарів, так як дитячі страхи несуть серйозні негативні наслідки для дорослого життя.

Діти в залежності від віку по різному реагують на стрес та кризову ситуацію. Чим менше вік дитини, тим більше його психоемоційний залежить від психоемоційного стану дорослого, зокрема батьків або інших дорослих, які про нього піклуються. Гострі реакції на стресові події серед дорослих, значно збільшують вразливість сприйняття стресу серед дітей. Проблеми психічного здоров'я дорослих стає підґрунтям для розвитку подібних проблем серед дітей. У батьків з високим рівнем саморегуляції та самоконтролю психоемоційного стану діти мають більш вищу самооцінку, ефективні соціальні навички, а також успіхи в навчанні. Отже, поведінка дорослих може нормалізувати психоемоційний стан дитини чи навпаки посилювати невротичні прояви.

За результатами дитячого опитувальника за всіма шкалами відбувається зростання невротичних проявів з 2021 роком (рис.).

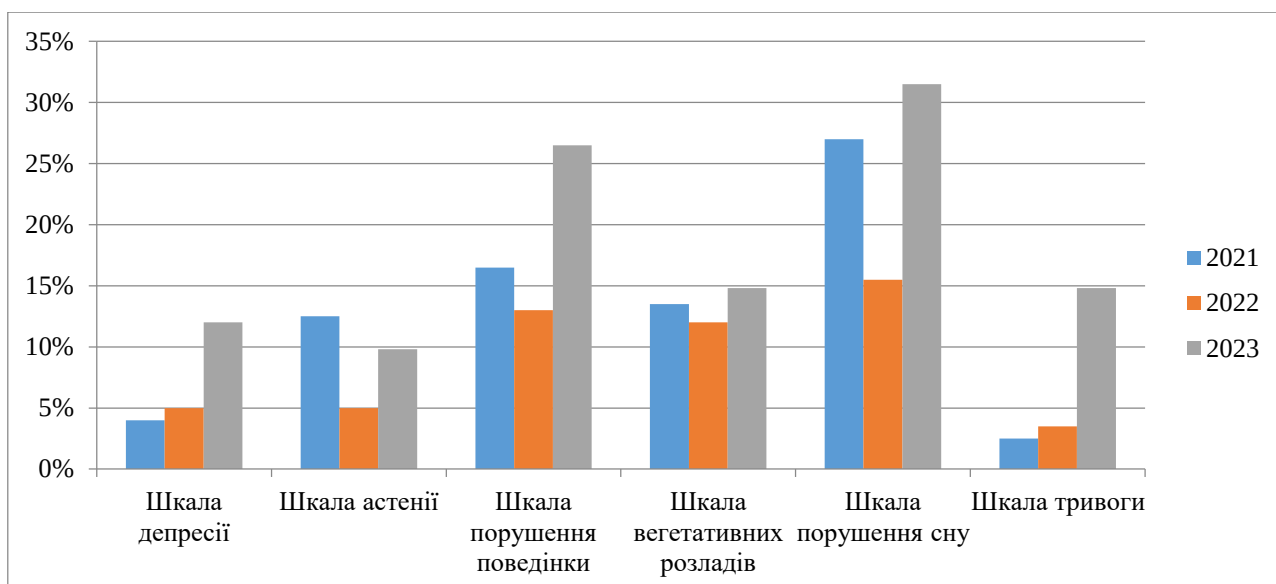


Рис. Динаміка показників за шкалами дитячого опитувальника неврозів

Ризиками відсутності своєчасної медико-психологічної допомоги стають розвиток широкого ряду проблем ментального та соматичного здоров'я, серед таких виступають: поява регресу когнітивного, мовленевого чи психомовленевого розвитку, тривожного розладу, посттравматичного стресового розладу, депресії, дисоціативного розладу (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром, самопошкоджуюча поведінка), поведінкових розладів (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства, зловживання алкоголем і наркотичними засобами), а також порушення ендокринної системи (зокрема, патологічні стани щитоподібної залози, порушення метаболізму глюкози), роботи шлунково-кишкового тракту тощо. Довготривалий вплив насильства підвищує і ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації.

В умовах повномасштабного вторгнення українські діти потребують комплексної реабілітації (фізична, медична та психологічна), яка буде ґрунтуватися на таких принципах відновлення як-от: системність, комплексність, спеціалізованість. До складу мультідисциплінарної команди повинні входи фахівці такі як-от: лікар фізичної та реабілітаційної медицини,

клінічний психолог, лікар-педіатр, лікар-психіатр дитячий, лікар-невролог дитячий, лікар-кардіолог дитячий, лікар-ендокринолог дитячий, лікар-гастроентеролог дитячий. Реабілітація дітей повинна носити обов'язково сімейно-орієнтований характер, бо відновлюючи стан дітей, часто медико-психологічної допомоги потребують і батьки. Важливим також виступає створення безпечного реабілітаційного середовища що буде сприяти посиленню психологічній стійкості дитини. Високу ефективність у проведенні реабілітації показав інтегративний підхід, до якого увійшли травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) і десенсибілізація, арт-терапія, музико-терапія, сімейна психотерапія, терапія з елементами сенсорної інтеграції та ігротерапія.

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги лікарів-психіатрів просто завдяки психологічній підтримці та турботі близьких, тому не менш важливою метою для професійної спільноти є підвищення психологічної культури, рівня обізнаності батьків щодо зміцнення та відновлення як власного, так і ментального здоров'я дітей.

Література

1. Кабанцева А.В., Корнєєва О.Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження. Навч.-метод. посібник. Київ. КВІЦ, 2018. 45 с.
2. Saqib Amin. Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona- Phobia and Psychological WellBeing. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2020. 22. P. 29–38. DOI: <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2020.011115>
3. Weissman MM, Wickramaratne P, Nomura Y, Warner V, Pilowsky D, Verdelli H. Offspring of depressed parents: 20 years later. *Am J Psychiatry*. 2006 Jun;163(6):1001-8. doi: 10.1176/ajp.2006.163.6.1001. PMID: 16741200.

Ковальова О. О

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжнародного гуманітарного університету, начальник відділу кадрів.*

Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки і
психології Міжнародного гуманітарного університету*

МАРКЕТИНГОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПОСИЛЕННЯ РЕПУТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В контексті нашого дослідження важливо окреслити концептуальні погляди науковців на сутність психологічного змісту типологій «професійного іміджу», а саме: з психологічної точки зору, професійний імідж розглядають через мотивацію поведінки особистості та її самовизначення в професійній діяльності; з педагогічної точки зору, професійний імідж, виокреслюють через формування професійно-особистісних якостей фахівця у процесі професійної самореалізації та вдосконалення цих професійно-значущих якостей створюючи власний індивідуальний імідж.

Концептуальний розгляд наукових підходів до означеної проблематики, свідчить про відсутність у психологопедагогічних джерелах єдиного систематичного погляду на сутність змісту поняття професійного іміджу. Важливим у нашому дослідженні, вбачаємо здійснити комплексний аналіз та систематизувати погляди психологів-науковців щодо сутності, змісту, типологічних ознак понять «імідж» та «професійний імідж» у психолого-педагогічній літературі.

У сучасних психологічних дослідженнях «імідж» визначають як багатокomпонентне, диференційоване поняття, яке включає в себе: психологічні, педагогічні, соціологічні, економічні та управлінські компетентності.

Даний психологічний феномен отримав широкий вплив використання й застосування в різних сферах наукового знання, зокрема: психології

менеджменту, психології управління, організаційній психології, культурології, соціології, педагогіці та політології.

Таким чином, імідж можна визначити, як результат конкретної форми відображення певних предметів і явищ у самосприйнятті людиною певних відчуттів, уявлень, понять, які формують певні висновки. Виходячи з даної проблеми дослідження, слід зазначити, що кожному суб'єкту та об'єкту притаманний певний індивідуальний імідж його окрас, забарвленість, популярність тощо.

Здійснивши концептуальні дослідження наукових поглядів нами виявлено, що поняття «імідж» визначали, як: - систематизація власного самосприйняття та його самопізнання (К. Боулдинг); - комплекс знань, уявлень людини про конкретний об'єкт і його навколишнє середовище (Б. Гарднер, С. Леви); - наявність особистісних якостей, що пов'язуються людьми з відповідною індивідуальністю (Р. Бентон); - образну картинку: ідею, яка з'являється в уяві людини про конкретну особистість (С. Олівер); - позитивний образ «Я» людини, маскування, що застосовується для придбання привабливого вигляду в очах інших людей (П. Берд); - певний відтворюючий образ сприйняття об'єкта та суб'єкта (Б. Брюс, Ж. Сегела); - процес створення позитивної репутації, реалізацією якої є ідентифікація суб'єкта та звернення на нього уваги (Е. Бернейз); - частини образу, що складається з відношення, впізнавання, сприймання та переконання (С. Беланджер, С. Бали, Б. Лонгден).

Важливо знати, що імідж впливає на поведінку та свідомість людини шляхом сильного психоемоційного враження результатом чого є зниження функцій свідомого самоконтролю, що дає іміджу змогу здійснювати маніпулятивний вплив на інших.

Узагальнюючи концептуальні дослідження поняття «іміджу» ми розкриваємо його, як: - багатокомпонентний, багатоаспектний психоемоційний образ, що означає рольову приналежність особистості певним стандартам та вимогам до професійної діяльності; - взаємодія зовнішніх і внутрішніх структурних компонентів особистості, емоційно

яскравий, привабливий стереотип сприйняття образу суб'єкта у свідомості певної соціальної групи. З точки зору педагогічних досліджень зустрічаються такі характеристики іміджу як: - розвинуті інтелектуальні здібності; - привабливий зовнішній вигляд; - прийняття соціальних ролей; - наявність позитивних, привабливих рис характеру. У психологічних дослідженнях пропонується така характеристика іміджу, як: - активність особистості; - мобільність та гнучкість; - ситуативність та уміння швидко змінюваність; - орієнтація на соціальну групу; - розвинута емоційність; - наявність естетичних та етично-ціннісних орієнтирів.

Таким чином, поняття «імідж» багатокomпонентне та динамічне. Даний психологічний феномен постійно змінюється відповідно до сучасних вимог, у нашому контексті конкретно до вимог соціономічних професій і розглядається нами, як враження, уявлення, сприйняття психоемоційного образу про конкретного фахівця та включає в себе соціальну рольову приналежність даного фахівця до певної професійної сфери.

У сучасних наукових дослідженнях інтерпретація змісту поняття «професійний імідж» визначається, як: - сприйняття образу людини як фахівця-професіонала; - статусна роль та образність особистості як комплексності уявлень соціуму, яким має бути індивід відповідно до своєї професійної компетентності; - цілісне враження про фахівця, що виявляється сприйняттям його особистісно-професійних властивостей, манери спілкування і поведінки та естетичності зовнішнього вигляду; - образ-символ, який характеризується стійкою універсальністю знаківсимволів; - комплекс професійних, морально-етичних, естетичних норм та обов'язків, які вироблені суспільством; - професійний типаж фахівця-професіонала, який заснований на загальному образі типового фахівця-професіонала; - взаємозв'язок індивідуально-особистісних якостей, професійних компетенцій та привабливої зовнішності особистості; - інтегрована характеристика особистості, що реалізується системою психологічних, соціокультурних та професійних компетенцій; - складне багатокomпонентне утворення, яке

включає в себе особливості професійної діяльності; - емоційно привабливий психічний образ, що сформувався в колективній свідомості людей та впливає на їх пізнавальні механізми свідомості; - віддзеркалення професійної діяльності людини: реалізації планів, розвинутих професійних якостей (відповідальності, дисциплінованості, організованості, самостійності, працьовитості), рівня успішності (визнання в колективі професійних досягнень); - комплексний, динамічний, інтегрований психічний образ, який реалізується у професійній діяльності та сприяє професійно-особистісному самовдосконаленню фахівця; - професійний імідж є структурною складовою комплексу особистісних, зовнішніх, внутрішніх, індивідуальних, професійних якостей особистості, які проявляються у поведінці фахівця, що зумовлюють ефективність у професійній діяльності; - професійний імідж характеризує особистість, враховуючи комплексність проявів її внутрішньо настанови на діяльність, особистісні якості, фахові компетентності, зовнішні показники, самоуправління поведінкою, особливостями комунікації, які впливають на ефективність міжособистісної комунікативної взаємодії та реалізацію професійних завдань.

Узагальнюючи різні концептуальні підходи до сутності змісту професійного іміджу, розкриємо такі його характеристики, як: - професійний імідж притаманний будь-якій професії та сприяє формуванню комплексу зовнішніх і внутрішніх індивідуально-особистісних і професійно-особистісних якостей, що дозволяють самореалізувати готовність та здатність фахівців до суб'єкт-суб'єктного спілкування; - професійний імідж розвивається у процесі професійної діяльності та включає в себе комплекс професійно зорієнтованих характеристик, до яких включають професійну і психологічну компетентність. Таким чином, проведений аналіз наукових підходів, розглядає професійний імідж з точки зору, цілісності, комплексності, структурованості, динамічності, що обумовлює створення психічного привабливого образу фахівця-професіонала.

Здійснивши теоретико-концептуальне дослідження даного поняття, професійний імідж буде розглядатися нами, як багатогранне, багатокомпонентне міждисциплінарне поняття, яке поєднує у собі соціальний образ, який має відповідати певній соціально-професійній групі відповідно до їх очікувань. Важливо зазначити, що професійний імідж є значущим елементом професійної компетентності фахівців. Професійний імідж дозволяє фахівцям повноцінно реалізуватися у професійній сфері, яка у повній мірі залежить від їх психологічної готовності до створення ефективного образу. У психологічній освіті професійний імідж є цілеспрямованим сформованим образом особистості або явища, що включає в себе ціннісні внутрішні і зовнішні характеристики особистості, які виявляють емоційнопсихологічний вплив на когось та сприяють саморозвитку й соціалізації в комунікативному процесі, включають систему ролей, що доповнюється індивідуальними особливостями та зовнішніми даними.

Таким чином, у контексті нашого дослідження поняття «професійний імідж фахівців соціономічних професій» трактуватимемо, як багатокomплексне, багатоаспектне, динамічне утворення, психоемоційний образ, який включає в себе: когнітивний, інтелектуальний, емоційний, комунікативний, творчий, рефлексивний компоненти, особистісно-професійні якості та має низку індивідуально-психологічних властивостей.

*Кадієвська І. А.
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри ГСЕД,
Військова Академія*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

В умовах війни руйнівний вплив здатні чинити деструктивні ідеї, сенси та установки. Вони постійно бентежать розум і пригнічують людей, викликають спалахи фрустрації агресії. Подібно до хвороботворних бактерій і вірусів похмурі песимістичні інформаційні послання порушують захисні властивості організму, викликаючи загальний спад життєвих сил, дратівливість, тривогу і збентеження. На жаль, такі дистресові стани регулярно виснажують як духовні, так і фізичні сили громадян України. Усвідомлюючи тривалість повномасштабної війни проти російських загарбників та надзвичайної ситуації, що склалась в нашій державі, більшість українців відчують дуже високий або високий рівень дистресу. Можливо, комусь інформаційна війна нагадує боротьбу з фантомами у певній віртуальній реальності. І скептики можуть заявляти, що зараз нам не до цього, адже так багато більш серйозних турбот та проблем. Але дозволю собі з ними не погодитися, оскільки головною перемогою кожної людини та суспільства в цілому є перемога над власними фобіями, комплексами, моральними вадами та слабкостями, здатність позбутися деструктивних патернів мислення [1,2].

Якщо звернутися до робіт у галузі позитивної та гуманістичної психології можна виявити багату палітру різноманітних методик спрямованих на трансформацію деструктивних патернів мислення. Поняття «паттерн» зустрічається у фізиці, інформатиці, дизайні, музиці та психології. У перекладі з англійської означає «шаблон, «модель». Стосовно психології патерн можна стисло позначити як парадигму поведінки, властиву людині за певних обставин. Ця модель працює автоматично, мимоволі, у процесі взаємодії людини з навколишнім світом. Паттерн у найзагальнішому сенсі являє собою стійкий, повторюваний елемент структури, шаблон.

Головним завданням позитивної психології є розвиток оптимістичного позитивного мислення та світосприйняття. Саме зі зміною мислення більшість відомих представників цієї галузі пов'язують здобуття людиною щастя, благополуччя та процвітання. Досить незвичайним для наукової психології є більш активне застосування таких понять, як: щастя, моральні чесноти, честь, гідність, оптимізм, радість, надія, любов, довіра, віра, стан потоку, духовне задоволення та т. д. Багато авторів зуміли переконливо обґрунтувати відповідність цієї термінології цілям, завданням та методам позитивної психології.

Таким чином можна виділити три основні розділи позитивної психології:

1) суб'єктивне відчуття щастя (позитивні емоції — насолода, задоволення життям, почуття близькості, конструктивні думки про себе та своє майбутнє — оптимізм, впевненість у собі, наповненість енергією, «життєвою силою»);

2) вищі індивідуально-психологічні людські якості (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення та співчуття, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо). Можна сміливо сказати, що позитивна психологія займається тим, що у історії гуманітарного знання називалося «чеснотами»;

3) позитивні соціальні інститути (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти).

Так Р. Мей виділяє як визначальне буття людини присутність чинника сили, що є основою багатьох проявів життя: цікавості, інтересу, любові, творчої діяльності. Одне з основних конфліктів людської душі за Р. Меєм, лежить у площині «сили-безсилля», тобто. між здатністю та вмінням впливати на власне життя, знаходячи почуття власної значущості та відчуттям безсилля, нездатності, пасивності та апатії. При цьому важливо розуміти, що позитивна психологія, як правило, концентрує свою увагу на пошуку факторів, умов і методів формування, створення та набуття людиною здібностей сили:

внутрішньої сили, впевненості, відчуття перспективи, влади над подіями та власним життям, власними думками та переживаннями. Ключ до успіху з цього погляду криється в раціональному аналізі укорінених у свідомості та підсвідомості патернів мислення людини. І якщо людина звикла мислити песимістично, руйнівні чи хибно подібні думки, проникаючи в підсвідомість, можуть погіршувати здоров'я, настрій та якість життя. Але за бажання кожен може виявити і замінити руйнівні установки на позитивні, конструктивні та життєствердні.

У деяких роботах сучасних позитивних психологів наводяться вражаючі приклади того, як віра здатна фактично творити чудеса у житті людей. Дослідники звертають увагу на те, що сила віри як у творчі, так і в руйнівні ідеї та установки може призводити до їхньої подальшої маніфестації в реальності. Свідомість при цьому аналізує і критично оцінює інформацію, що надходить, після чого будь-які ідеї, сприйняті на віру як істинні, можуть перетворюватися на команди, що надходять на більш глибокий рівень підсвідомості. І якщо все те, у що ми повірили, дійсно здатне перетворюватися на команди, які виконує підсвідомість, що визначають здоров'я, настрій і поведінку людини, варто з усією серйозністю поставитися до того, що ж ми впускаємо у власну свідомість. "Що посієш те й пожнеш"! Таким чином, можна зробити висновок про те, що людям шкідливо вірити в те, що їх руйнує. Водночас корисно вірити у міцне здоров'я, щастя, кохання, успіх, райдужні перспективи тощо. В цілому можна сказати, що позитивна психологія, як один із провідних напрямків сучасної психології, визначає необхідність укріплення віри, а також впевненості людини в собі і власних силах. Віра в добрі, світлі, оптимістичні і життєствердні ідеї виступає як головний стимул, що пробуджує внутрішні сили людини. Особливо цікаво, що у вітчизняній філософській традиції мистецтво життя нерідко визначається як зростання та зміцнення віри, здатної пробуджувати духовні сили. Поняття "віра" походить від латинського *veritas* (істина), тобто об'єкт віри саме те, що претендує на істинність. Як значущі цінності Бога в людині за І. А. Ільїном, виступає дар любові, споглядання, совісті, волі, благоговіння, щирості, молитви, свободи,

смирнення, а також дар ясновидіння. У філософсько-психологічній спадщині І.А. Ільїна віра - базове психологічне явище, первинна сила в людині, що впливає на всю її життєдіяльність, що характеризується любов'ю до певних аспектів дійсності. Людина вірить у те, що сприймає як найсуттєвіше у своєму житті, що цінує та чому служить. Предмет віри стає для людини джерелом радості. У предметі віри перебувають її думки, почуття та уява – весь внутрішній світ людини. Саме тут є реальний центр людського життя: любов, служіння, здатність йти на жертви. Людина поступово уподібнюється до того, у що вона вірить, – це духовний закон. Віра – це глибоке, щире, пронизане емоціями прийняття якогось становища чи уявлення, іноді передбачає певні раціональні підстави, але зазвичай їх не потребує. Віра дозволяє визнавати деякі твердження достовірними та доведеними без критики та обговорення. Таємниці віри протягом багатьох тисячоліть безуспішно намагалися розгадати багато видатних теологів, богословів і філософів. Але сьогодні, як і раніше, ми не можемо впевнено відповісти на питання, пов'язані з феноменом віри. У західній позитивній психології подібні свідчення завжди викликали величезний як теоретичний, так і практичний інтерес. Потенціал віри, як відомо, використовується в різних техніках гіпнозу, методиках самонавіювання та саморегуляції. Психологічні методи афірмації, візуалізації, внутрішнього кіно та багато інших без віри просто не працюють. Ефективними та результативними вони можуть стати лише у тому випадку, якщо людині вдається досягти високого рівня віри. Вважаю, що подібні методики насправді можуть бути дуже корисними для наших співгромадян. Їх застосування не вимагає матеріальних витрат, проте може бути досить ефективним у процесі розвитку позитивного мислення. Не випадково в освіті деяких західних країн вже давно було успішно запроваджено низку освітніх програм, створених у рамках позитивної психології. Їхньою головною метою стала популяризація використання результативних практичних методик. Впевнена, що громадяни України сьогодні особливо гостро потребують таких чудових ресурсів, які містить в собі позитивна психологія. Спираючись на успішний досвід наших закордонних колег, ми також могли б ініціювати подібні освітні програми у системі вітчизняної вищої освіти. Тим більше, що в умовах ідеологічного

плюралізму в нашій країні циркулює дедалі більше сумнівних ідей, здатних завдати реальної шкоди свідомості людини. У цьому сенсі вітчизняна система вищої освіти цілком могла стати тим потужним фільтром, який зміг би відокремити корисні методики від сумнівних, шкідливих і небезпечних. У будь-якому випадку хочеться з упевненістю сказати, що сама суть позитивної психології цілком співзвучна гуманістичним ідеям освіти і не містить не реальної не уявної загрози.

Таким чином, спецкурси, розроблені в рамках позитивної психології, сьогодні змогли б зіграти виключно важливу адаптаційну та стабілізаційну роль у розвитку суспільної свідомості. Так, аналіз опрацьованих наукових джерел засвідчує, що останнім часом в освітній практиці активно просувається напрямок практичного застосування можливостей позитивної психології для ефективного прояву лідерства в освіті.

Позитивна психологія, на відміну від проблемно орієнтованої, наголошує на благополуччі та задоволенні, як на ключових елементах успіху! Переконана в тому, що активне застосування позитивної психології має величезні перспективи для ефективного розвитку лідерства в українській освіті. Саме позитивна психологія здатна надавати дієві інструменти для подолання страху та недопущення паніки, встановлення та зміцнення позитивних доброзичливих взаємин, розкриття позитивних моральних якостей та високий моральний дух.

Література

1. Галаган, В. Я. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. / В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов, В. В. Ягупов ; за заг. ред. В. В. Ягупова ; Київ. ун-т економіки і технології транспорту; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Акад. пед. Наук України. К. : КУЕТТ, 2005. 232 с.
2. Мілютіна, К. Л. Психологія міжкультурної комунікації : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна, М. В. Максимов. К. : Віпол, 2014. 256 с.

Ковальська Н.А.

*кандидатка філологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки,
Одеський національний економічний університет*

БЕЗПЕРЕРВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

Стрімкий розвиток людства спричиняє загальні цивілізаційні, суспільно-культурні та соціально-економічні зміни. Швидкість, з якою відбуваються ці зміни, постійно зростає, і кожне наступне покоління опановує чергові науково-технічні відкриття, намагаючись встигнути їх засвоїти до появи чогось нового. Такий темп трансформації суспільства і загалом людської цивілізації вимагає постійного розвитку особистості, її професійного зростання, що супроводжується постійним навчанням. Характерне для попереднього покоління навчання на все життя втратило свою актуальність. Наразі ключовою вимогою сьогодення до сучасного покоління є навчання протягом усього життя, що дозволяє особистості брати активну участь у житті суспільства, швидко адаптуватися до змін історичних, політичних, економічних, культурних тощо.

Вивченню питання розвитку особистості в контексті загальноцивілізаційних трансформацій, розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, що, в свою чергу, і сприяє безперервності навчального процесу, присвячено велику кількість наукових розвідок сучасних науковців, педагогів і психологів, серед яких: В. Андрущенко, О. Баніт, Л. Блищак, О. Голубенко, О. Горецька, Т. Десятов, М. Дорошенко, О. Завгородня, І. Зязюн, Ю. Краснов, В. Кремень, В. Кудін, Н. Кузьміна, С. Ніколаєнко, Л. Пуховська, І. Черезова, В. Шинкарук, М. Ярмаченко та інші.

Глобалізація, що охоплює економічні, соціальні, політичні та культурні сфери, потребує відповідної трансформації сучасної освіти. Загальний процес інтеграційного розвитку, за висновками В. Ю. Бикова, складається з таких основних компонентів: освітні й освітньо-професійні стандарти; зміст

різномірної дошкільної, загальної і професійної освіти; навчально-методичне забезпечення; методи, засоби і технології дошкільної, загальної і професійної освіти, післядипломної освіти; методи, засоби і технології оцінювання рівнів навчальних досягнень і професійних компетентностей, підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації кадрів освіти; організаційно-функціональна і структурна будова системи освіти; методи, засоби і технології наукової діяльності; комп'ютерні мережі навчальних закладів, наукових установ і органів управління освітою; бази освітніх і наукових даних; бібліотечна справа; системи мас-медіа, що пропонують освітні і науково-популярні програми; законодавче і нормативно-правове забезпечення освітньої і наукової діяльності; економічні механізми і процеси господарювання, функціонування і розвитку освіти і науки; системи зайнятості [2, с. 31–32].

Згідно із Національною доктриною розвитку освіти в Україні освіта є фундаментальним інструментом для досягнення соціального добробуту, реалізації національних цілей та зміцнення позицій держави на глобальному ринку. Так стратегічним завданням держави має стати забезпечення пріоритетності розвитку освіти і науки.

Швидкий розвиток технологій спонукає до формування інноваційних підходів до організації навчального процесу. Сучасна педагогіка орієнтована на пошук таких методів навчання, які б сприяли всебічному розвитку особистості. О. А. Дубасенюк наголошує, що «метою освіти і виховання має бути професійно компетентний, ініціативний, творчий громадянин, наділений почуттям обов'язку і відповідальності перед суспільством, здатний швидко адаптуватися до сучасного світу, характерними рисами якого є підвищення ролі особистості, інтелектуалізація її діяльності у контексті швидких змін техніки і технологій, неперервного експонентного зростання обсягів інформації і поновлення знань, постійного розширення та поглиблення сфер наукового дослідження» [3].

Навчання людини, як загальноосвітнє, так і професійне, передбачає не лише засвоєння теоретичного матеріалу та практичних навичок, а й формування комплексу компетенцій, що включають як загальні життєві навички, так і спеціалізовані знання, необхідні для виконання професійних обов'язків. Більше того, навчання має розвивати в особистості здатність до самонавчання, тобто постійного оновлення та поповнення своїх знань і вмінь протягом усього життя.

Отже, знання сьогодні – це найважливіший ресурс для успіху в конкурентному середовищі. Інші фактори швидко втрачають свою цінність, а знання можуть бути використані лише кваліфікованими фахівцями.

В умовах високої конкуренції на ринку праці перевагу мають фахівці, які демонструють: глибоке розуміння здобутих знань та вміння креативно застосовувати їх для вирішення нестандартних завдань; здатність до аналізу інформації та формулювання власних висновків; розвинені комунікативні навички та вміння чітко висловлювати свої думки; постійну жагу до саморозвитку та освоєння нових технологій [4].

Сучасний фахівець – це не лише висококваліфікований спеціаліст у своїй галузі, а й особистість, здатна бути конкурентоспроможною, адаптуватися до змін, будувати ефективні взаємовідносини та активно брати участь у соціальному житті.

Ефективна організація навчання особистості вимагає послідовного використання спеціалізованих технологічних інструментів, які забезпечать реалізацію виявлених інноваційних підходів. Серед найбільш перспективних технологій можна виокремити: технологію кооперативного навчання; ігрову технологію; проектну технологію; технологію розвитку критичного мислення; технологію навчання на основі дебатів і дискусій; технологію ситуаційного навчання [3].

Освіта має готувати фахівців, здатних: 1) самостійно конструювати знання та застосовувати їх на практиці; 2) критично оцінювати інформацію та

розвивати власне мислення; 3) ефективно комунікувати та співпрацювати в команді; 4) постійно вдосконалюватись та розширювати свої компетенції.

Особлива увага приділяється наразі післядипломній освіті, яка впливає на розвиток особистості, відіграє вагому роль у її професійному розвитку. Існуюча освітня політика дедалі більше орієнтована на забезпечення доступності післядипломної освіти. Окрім цього до навчальних закладів післядипломної освіти сформовані й інші завдання, як от: забезпечення максимально високої якості післядипломної освіти; формування високоякісного кадрового потенціалу завдяки створенню власних наукових шкіл; створення високоякісної матеріально-технічної бази [1, с. 203–204].

Отже, модернізація української освіти відповідно до глобальних трендів є необхідною умовою для забезпечення безперервного професійного зростання фахівців. Високий рівень освітніх послуг є стратегічним ресурсом держави, необхідною умовою для формування конкурентоспроможного кадрового потенціалу, здатного успішно інтегруватися в сучасне суспільство та адаптуватися до постійних змін.

Література

1. Аналіз освітньої політики: теорія і практика управління на місцевому рівні: наук. посіб. / авт. кол.: В.Г. Базілюк, Т.Є. Бойченко, Л.М. Забродська [та ін.]; Держ. вищ. навч. заклад «Ун-т менедж. освіти». К.: Вид-во ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти» НАПН України, 2014. 306 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8108/1/аналіз_освітн_оі_політики.pdf.

2. Биков В.Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: Монографія. К.: Атака, 2009. 684 с.

3. Дубасенюк О.А. Модернізація системи освіти в Україні в умовах сучасних глобалізаційних процесів. *Освітні реформи: місія, дійсність, рефлексія*: монографія / за ред. Василя Кременя, Тадеуша Левовицького, Віктора Огневюка, Світлани Сисоєвої. К.: ТОВ «Видавниче підприємство

«ЕДЕЛЬВЕЙС», 2013. С. 253–262. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/12700/1/2.pdf>.

4. Петранговська Н.Р. Сучасні вимоги до професійної підготовки фахівця немовного профілю в рамках загальноєвропейських рекомендацій з іноземної мови у немовних вищих навчальних закладах. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2004. № 19. С. 202–207. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/647/1/04pnrvnz.pdf>.

Кічка М. П.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжнародний гуманітарний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ ГАЛУЗІ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У наш час питання освіти є досить актуальним, так як не в кожного є можливість навчатися кожного дня по п'ять або сім годин в аудиторії, чи витратити по декілька тижнів на сесію під час заочного навчання, а от навчатися дистанційно є досить актуальним та зручним. В усьому світі воно набуває досить великого попиту, але в той же час перед навчальним закладом постає ряд питань: як організувати навчальний процес; в який час здійснювати навчальну діяльність; за допомогою яких програм проводити навчання.

Аналіз останніх публікацій. Проблематику вдосконалення економічної освіти досліджувати О. Аксьонова, В. Балюк, І. Балягіна, Є. Іванченко, Г. Ковальчук, Н. Кононець, Г. Матукова, Н. Тверезовська, Н. Ткаленко, Н. Пасічник, Т. Поясок, В. Федоренко та інші науковці. Ці дослідження дають можливість вивчити всі умови професійної підготовки фахівців, зокрема, можливості упровадження дистанційних технологій у процесі навчання.

У наш час значення економічної освіти значно зросло. Збільшилася конкуренція на ринку праці висококваліфікованих фахівців, які можуть не тільки усвідомлювати механізм дії, а й швидко опановувати нові знання і навички, необхідні для успішного виконання поставлених задач, особливо, в умовах цифровізації економіки. Тому в навчальних закладах підвищилася якість викладання та вимоги до підготовки висококваліфікованих фахівців-економістів.

Економіст – професія нової епохи. Ця людина живе не сьогоднішнім днем, а думкою про майбутнє, дбає про добробут, досягає цілей завдяки величезному обсягу знань, здобутому на основі вивченого матеріалу в навчальному закладі та дослідженому особисто, та завдяки таланту до економічної справи.

Підготовка фахівців економічної галузі повинна здійснюватися відповідно до освітньо- кваліфікаційної характеристики, мета якої відображається у формі системи вмінь розв'язувати певні завдання.

Професійна підготовка фахівця економічного профілю передбачає формування і розвиток різноманітних професійних навичок, що утворюють складну систему . Таким чином, діяльність економіста вимагає від нього не тільки професійної майстерності, а й широкої загальної освіти, оскільки вона пов'язана з інтенсивним усним і писемним спілкуванням, передбачає широку мовленнєву практику, потребує точного вираження понять і категорій у різних сферах діяльності.

Економіка як система відносин по використанню ресурсів в господарській діяльності бере свій початок з далекого минулого. Її пояснення можна знайти ще в купецькому початковому товарознавстві, суть якого полягала в описі товарів і розрахунків фінансових результатів від господарської діяльності окремого підприємця.

Якість сучасної вищої економічної освіти залежить від професійної компетентності та педагогічної майстерності професорсько-викладацького складу в тому чи іншому закладі вищої освіти. У зв'язку з цим важливим завданням стає формування нового типу педагогічного та економічного мислення не лише студентів, а й викладачів, активізація освітнього процесу завдяки використанню новітніх методик навчання, що зі свого боку надасть можливість отримати необхідний обсяг знань, умінь та навичок у сфері морально-культурних норм, інноваційної та підприємницької діяльності, маркетингових послуг, стратегічного менеджменту, а також комерційного права.

В умовах ринкової економіки особливого значення набуває вища економічна освіта. Оскільки модернізація економічних відносин, утвердження ринкових принципів господарювання є основою всіх суспільних і соціальних перетворень, підготовка фахівців нової формації для економічної галузі набуває особливої актуальності. В економічному розвитку держави фахівці

економічної галузі відіграють важливу роль, оскільки від їхнього рівня професійної компетентності залежить успіх фінансово-господарської діяльності всієї країни й окремих підприємств. Сучасні фахівці-економісти повинні ефективно працювати як у межах власної країни, так і в міжнародному глобальному просторі, володіючи знаннями, вміннями та навичками, характерними для професії, та максимально сприяти розвитку сучасного ринку праці. Саме ринок праці посідає центральне місце серед інших ринків. Його основу становлять дві головні дійові особи – роботодавці й наймані працівники.

Економічна освіта – це вироблення у студентів чіткого уявлення про наукові закономірності розвитку економіки, особливості ринкових відносин, цілеспрямоване, систематичне формування в майбутніх фахівців економічних знань, високої організованості та творчої ініціативи, їхня підготовка до високопрофесійної праці, вмілого дбайливого ставлення до природи, вироблення звички практично використовувати економічні знання в реальному житті.

Роль економічної освіти зростає у зв'язку з розвитком малого та середнього бізнесу в Україні. Саме тому економічна освіта в аспекті її модернізації потребує переходу до інтегрованої моделі фінансування освіти, елементами якої мають бути такі складники: багатоканальне державне фінансування вищої освіти, кредитування навчання в закладах вищої освіти та підтримка економічних суб'єктів, які оплачують навчання самостійно. Збільшення видатків на освіту та наукові дослідження сприятиме зменшенню педагогічного навантаження викладачів і можливості більш поглиблено займатись науковою роботою, що істотно вплине на їхню кваліфікацію. Ще одним стимулом підвищення рівня професійності для викладачів економіки є надання на конкурсній основі грантів на проведення економічних досліджень. Внаслідок цього викладачі економіки матимуть можливість здійснювати наукову роботу на високому рівні та отримати значну фінансову підтримку на проведення своїх досліджень. Оскільки дослідження та викладання

нерозривно пов'язані, такий стимул також підвищуватиме якість викладання економіки в Україні.

На основі аналізу нормативних документів, що визначають зміст вищої професійної освіти економістів і видів економічної діяльності, можна визначити, що формування інформаційної компетентності майбутніх фахівців у процесі вивчення дисциплін комп'ютерного циклу здійснюється в два етапи. На першому етапі вивчаються дисципліни, що дають змогу формувати ключові та базові інформаційні компетентності. На другому – дисципліни, спрямовані на формування спеціальних інформаційних компетентностей, подальший розвиток ключових і базових компетентностей. Науковці виокремлюють базові інформаційні компетентності, що зумовлені специфікою професійної діяльності економістів різних спеціалізацій і передбачають володіння сучасними методами організації опрацювання відомостей у локальній мережі й мережі Інтернет та роботи з гіпертекстовими й електронними офісними документами різного типу (текстовими документами, розрахунковими таблицями, базами даних) у процесі: опрацювання економічної інформації, здійснення її аналітичної інтерпретації й узагальнення; створення інформаційної бази підприємства; організації інформаційного забезпечення управління економічною діяльністю; взаємодії з партнерами.

Зокрема: зв'язок з гуманітарними, психологічними й педагогічними аспектами зовнішнього середовища (необхідність усвідомлення залежності та впливу на певні аспекти професійної діяльності фахівця, розуміння часткової небезпеки від надмірної кількості новацій у економіці; врахування особливостей населення, розвиток умінь налагоджувати взаємодію з різною категорією людей); професійні проблеми, які викликають необхідність використання рекомендацій і методів психології та педагогіки в професійній роботі фінансиста, економіста (сприйняття й усвідомлення проблем різного характеру – політичні, управлінські, економічні тощо – неможливе без сприйняття та розуміння людей, їхніх особливостей; вирішення завдань

професійного спрямування часто пов'язане з мотивуванням та спонуканням людей, підвищенням їхнього професіоналізму, використанням засобів переконання, показу, роз'яснення); вплив на діяльність фахівця фінансово-економічного профілю та її результати, пов'язані з його власними психологічними й педагогічними особливостями (рівень та якість переконань, інтересів, потреб, освіченість, вихованість, професійна майстерність та досвід зумовлюють відповідний рівень досягнень у його професійній діяльності); вплив на діяльність фахівця в галузі економіки і її результати особистісних якостей та професіоналізму інших співробітників організації, колег та його власної майстерності взаємодії з ними (кожний фахівець повинен володіти умінням працювати в колективі, продуктивно будувати взаємовідносини з колегами, володіти навичками ділового спілкування).

Професійна підготовка фахівців економічної галузі буде ефективною якщо буде застосовано комплекс організаційно-педагогічних заходів.

Організаційно-педагогічні умови підготовки фахівців економічної галузі – це певний впорядкований комплекс що містить методи , форми, дидактичні умови , які впроваджені викладачем у навчальний процес згідно з критеріями, які враховують сучасні зміни в економіці та в світі в цілому, які позитивно впливають на навчальну діяльність студентів та формують їхню професійну підготовку.

Під час створення організаційно педагогічних умов важливо враховувати сучасну ситуацію на економічному ринку та його вимоги за допомогою інформаційно - комунікаційних засобів. Це дасть змогу студентам розширювати свої знання, вміння для подальшого застосування на практиці.

Організаційно-педагогічні умови відіграють важливу роль у конструюванні навчального процесу й впливають на його перебіг. Вони сприяють якісному рівню організації процесу викладання та подання навчально-наукового матеріалу, що дає змогу студентам отримати знання, уміння та навички на високому рівні для майбутнього застосування в професійній діяльності.

Кічук Н. В.

дійсний член Академії вищої освіти України та Міжнародної академії педагогічних і соціальних наук, доктор педагогічних наук, професор, декан Педагогічного факультету; Ізмаїльський державний гуманітарний університет..

ЛОГІСТИКА СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Поступова підготовка свідомості людей до майбутньої ноосферної епохи через освіту, наукове дослідження проблем, пов'язаних із ноосферним майбутнім: ноосферним суспільством, освітою, ноосферною людиною, зокрема виховання духовності студентської молоді у ноосферному вимірі, представляє особливий інтерес для теорії і практики сучасної теорії і методики професійної освіти та її подальшого розвитку. Так, цей особливий період, характеризується визначальною роллю духовності людини, духовно-орієнтованих освіти і науки, як головних визначальних чинників суспільного прогресу.

Джерело природи духовності самоформується на засадах духу людини, шляхом його усвідомленого саморозвитку через самовдосконалення, самоактуалізацію, самовираз, самовизначення. До того ж духовність тісно взаємопов'язана з толерантністю, про що свідчить аналіз наукового фонду з проблеми толерантності.

Так, у ракурсі медико-біологічної науки йдеться про «витривалість» в умовах впливовості на людину несприятливих факторів (Л. Шайгерова та ін.); у контексті гуманітарного знання – про домінанту загальнолюдських цінностей (на кшталт «терпимості», «готовності до примирення») та пріоритетність поваги до «іншості» (Ю. Іщенко та ін.); у площині суто психологічного тлумачення, толерантність здебільшого розуміється як зниження чутливості індивіда до фактів взаємодій, що зумовлене дією механізмів захисту від фрустрації (О. Асмолов та ін.); специфічним є й

етимологічний відтінок в окресленому понятті з точки зору педагогічної науки – йдеться про триєдиний ракурс (відповідальність, свобода, творчість), який визначає внутрішній світ та стратегію практичної поведінки особистості (В. Лекторський та ін.).

Відтак, необхідний актуалізувати погляд науковців на феноменологію – суб'єкт – суб'єктної комунікативної взаємодії, оскільки у відсутності взаємодій взагалі не може бути комунікації. Так, здатність утворити спільну взаємодію слугує важливим маркером толерантності педагога, а, відтак, це є запорукою не лише конструктивного діалогу у підсистемі «викладач-студент»; йдеться ще й про полілог соціальної спрямованості суб'єктів освітньої діяльності, оскільки спільна взаємодія і переживання продукують пропедевтику виникнення конфлікту та доброзичливість при розв'язанні конфліктних ситуацій. Останні, є природною ознакою життєдіяльності і окремої особистості, і групи, отож суб'єкт – суб'єктний тип соціальних взаємин розцінюється не лише як бажаний, а як той, що є значущим з точки зору пріоритетів педагогіки толерантності.

Ми ж виходимо з того, що предметна специфіка професійної діяльності майбутнього фахівця, звісно, має віддзеркалення у технологіях утілення базових ідей педагогіки толерантності. Натомість теоретичне підґрунтя все ж набувають процеси засвоєння студентством універсальних духовних цінностей, що орієнтують на гуманізм, а також становлення їхнього полікультурного світогляду. Віддзеркаленням останнього слугують, з одного боку, здатність бути відкритим до сприйняття «іншості», а, з іншого – усвідомлення імперативу саме толерантності (з лат. «терплячий»), що за сучасних умов глобалізованого світу немає альтернатив як цілісної системи полілогу культур.

З урахуванням вищевикладеного, видається цілковито очевидною значна вага саме суб'єкт – суб'єктної взаємодії в освітньому процесі, націленому, зокрема, на утвердження домінант педагогіки толерантності. Зауважимо на існування дослідницької позиції, за якою суб'єкт – суб'єктна взаємодія

визнається як та, що має неперевершене значення у вищій школі, оскільки спроможна перетворити університетську спільноту (через спільну і цілеспрямовану діяльність) на вирішальний чинник набуття студентами статусу суб'єктів усього її різновиду і форм.

Аналіз виховної практики фахівців та саморефлексія набутого досвіду у вище окресленій площині доводять педагогічну цінність проектної діяльності, зокрема, ролі в ній інтуїції як органічної складової духовності особистості студента.

Так, дослідження специфічності феномену інтуїції як форми духовного пізнання та самопізнання, вивчення сучасних наукових підходів до трактування інтуїції, шляхів гармонізації діяльності духовно-інтуїтивного і логічного компонентів мислення студента як важливої складової ноосферної освіти дозволило нам вважати, що актуалізація його духовно-інтуїтивного потенціалу та виховання біоадекватного мислення є найважливішим завданням у процесі становлення особистості студента з ноосферним рівнем свідомості.

У контексті особистісно-професійної підготовки майбутніх фахівців саме діалог – «двосторонній інформаційний смисловий зв'язок» і лежить в основі інтерактивного навчання. Наприклад, Г. Селевко розрізняє внутрішньо-особистісний діалог, міжособистісний та діалог культурних смислів. Досвід переконує в тому, що діалог доцільно вважати не лише ефективним способом екологічного стилю педагогічної взаємодії.

Так, експериментальним шляхом установлена ресурсність полікультурного виховання студентства. У цьому відношенні, на наш погляд, значний і науковий, і практичний інтерес становить експериментальний підхід за яким нами було визначено закономірність, що чим вищий рівень духовності особистості, тим більше розкритий її інтуїтивний потенціал. Міркуючи таким чином, інтуїцію можна трактувати як особливий психічний стан високодуховної людини, за якого вона усвідомлено вступає в інформаційно-енергетичний контакт із будь-яким об'єктом Універсуму. Ця інформаційно-

енергетична суб'єкт-суб'єкта взаємодія сприймається людиною як процес з'єднання, злиття її з об'єктом, який вивчається, що дає змогу миттєвого пізнання його істинної сутності. Зокрема, визнання провідною ідеєю розробленого нами елективного курсу «Педагогіка духовності» є виховання духовності особистості студента у ноосферному вимірі, формування цілеспрямованої установки щодо духовного самопізнання та саморозвитку, оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з цієї сфери.

Результати упровадження елективного спецкурсу виявили, що вплив ноосферних факторів на трансфер суб'єкт-суб'єктної взаємодії у контексті особистісно-професійної підготовки майбутніх фахівців сприяють укладанні організаційно-методичної системи виховання духовності студентської молоді у ноосферному вимірі, який включає в себе теоретичний блок та організаційно-методичний блок практичної реалізації цієї моделі. Так, теоретичний блок організаційно-методичної системи містить теоретичну модель виховання духовності студентської молоді, яка базується на синергетичному положенні про людину як надскладну відкриту інформаційно-енергетичну систему, яка розвивається, еволюціонує, духовно зростає. А організаційно-методичний блок названої вище системи передбачає застосування форм позааудиторної роботи, спрямованих на виховання духовності студентської молоді у ноосферному вимірі: духовно-моральні заходи, благодійні виступи, концерти, волонтерські акції; науково-дослідна робота студентів; студентські наукові конференції; творчі зустрічі з людьми – носіями духовності (науковцями та ін.).

Таким чином, виховання толерантності особистості – проблема, що не втрачає актуальності і за сучасних умов її життєдіяльності. Реалії сьогодення актуалізують нові грані означеної проблеми у контексті становлення майбутніх фахівців.

Кольцов В.М.

*доктор політичних наук, професор,
професор кафедри загально гуманітарних наук
Міжнародний гуманітарний університет*

Чумічова Н.В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Психологічне благополуччя є однією з найважливіших складових особистісного становлення студентів-психологів. У воєнний час особлива увага приділяється підтримці та зміцненню внутрішньої стабільності та адаптаційних механізмів особистості. Актуальність цього дослідження не викликає сумнівів, оскільки військові події значно впливають на фізичне, душевне і соціальне благополуччя людини, що потребує особливої уваги до майбутніх фахівців допомагаючих професій.

З метою гармонізації психологічного стану студентів-психологів, важливо здійснити дослідження їхнього благополуччя ще на етапі здобуття вищої освіти. Війна здатна не лише змінити звичний хід життя, а й травмувати психіку особистості, порушуючи її особистісне функціонування. Однак, підвищення резиліентності, розвиток навичок самодопомоги, а також забезпечення соціально-психологічної підтримки може значно знизити негативні наслідки цього впливу.

Одним із ключових аспектів даного дослідження є вивчення того, яким чином можна підтримати майбутніх психологів, які, в свою чергу, будуть надавати допомогу іншим. Студенти не лише набувають професійних знань і навичок, але й формують внутрішню силу, яка є важливою складовою їхньої майбутньої діяльності. Психоемоційний стан фахівця є основою його професійної ефективності, тому важливо оцінити і розвинути цю складову на етапі навчання.

Завдання цього дослідження включає здійснення теоретичного аналізу феномену психологічного благополуччя, проведення емпіричного дослідження цього аспекту у студентів-психологів в умовах війни, а також розробку системи практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення благополуччя. Основними методами, використаними у дослідженні, є «Оксфордський опитувальник щастя», шкала «Психологічне благополуччя» С. Ryff, «Індекс загального психологічного благополуччя» Н.Д. Diener, а також інші методики, спрямовані на вимірювання суб'єктивного відчуття щастя та професійної самоефективності.

Теоретична цінність результатів полягає у вивченні і уточненні змісту поняття «психологічне благополуччя» у контексті особистісного становлення психолога як фахівця допомагаючої професії. Психологічне благополуччя студентів-психологів включає як внутрішній комфорт, так і здатність ефективно виконувати свою майбутню професійну роль. У контексті війни це благополуччя стає ще більш важливим, оскільки від стійкості психологів залежить ефективність їхньої професійної допомоги.

Практичне значення роботи полягає у розробці системи рекомендацій, які сприятимуть підвищенню психологічного благополуччя студентів. Ці рекомендації можуть бути використані як під час навчального процесу, так і у практичній діяльності для формування стійких професійних навичок. Ураховуючи специфіку воєнного часу, рекомендації спрямовані не лише на підтримку емоційної стабільності, але й на розвиток адаптаційних механізмів, які допоможуть майбутнім фахівцям подолати кризові ситуації і зберегти свою ефективність як допомагаючі професіонали.

Застосування різних психодіагностичних методик дозволяє отримати комплексну картину стану психологічного благополуччя студентів. Наприклад, «Індекс благополуччя ВООЗ-5» дозволяє оцінити загальний рівень добробуту, тоді як «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) дають змогу визначити специфічні аспекти когнітивного сприйняття життєвих подій. Дослідження з використанням цих інструментів дозволяє не

лише ідентифікувати рівень благополуччя, а й знайти ключові фактори, що впливають на нього.

Психологічне благополуччя майбутніх психологів має особливе значення, оскільки від їхньої емоційної стійкості залежить ефективність професійної діяльності у складних умовах. Підтримка студентів-психологів повинна включати не лише академічне навчання, але й розвиток їхньої особистісної стійкості та навичок самодопомоги. Це можливо через запровадження різноманітних заходів і програм психологічної підтримки, які допоможуть зменшити рівень стресу і підвищити рівень задоволеності життям.

Аналіз феномену психологічного благополуччя дозволяє визначити ключові аспекти, які мають значення для гармонійного особистісного розвитку. Це включає позитивне ставлення до себе, здатність будувати міжособистісні стосунки, відчуття життєвої мети та можливість особистісного зростання. У контексті війни ці компоненти стають важливими не лише для підтримки індивідуального благополуччя, але й для створення можливостей надавати ефективну допомогу іншим.

Студенти-психологи стикаються з численними викликами під час навчання, особливо в умовах війни. Тому актуальним є створення середовища, яке сприятиме розвитку їхніх адаптаційних механізмів. Одним з таких механізмів є резилієнтність, тобто здатність долати труднощі і відновлювати внутрішню рівновагу. Важливим аспектом роботи є вивчення того, як навчальні програми можуть бути адаптовані для підтримки резилієнтності студентів, зокрема через включення практичних занять з навичок самодопомоги і стрес-менеджменту.

Особливий інтерес становить також вивчення професійної самоефективності, яка визначає, наскільки студент-психолог відчуває впевненість у своїх можливостях надавати допомогу. Ця складова є важливою частиною професійного становлення і вимагає особливої уваги під час навчання. Використання методики «Професійна самоефективність» дозволяє

визначити рівень готовності студентів до виконання професійних функцій і виявити області, які потребують додаткової уваги.

У воєнний час, коли психологічна допомога є особливо затребуваною, важливо забезпечити не лише належний рівень підготовки студентів, але й підтримку їхнього емоційного стану. Війна ставить перед ними нові виклики, які вимагають від них високого рівня стресостійкості та адаптивності. Це дослідження спрямоване на те, щоб виявити, яким чином можна допомогти студентам-психологам залишатися ефективними в складних умовах і забезпечити високий рівень їхнього психологічного благополуччя.

Таким чином, психологічне благополуччя студентів-психологів є складним багатокомпонентним феноменом, який включає не лише емоційний комфорт, але й здатність до особистісного зростання, професійної самоефективності та адаптації до стресових умов. Дослідження цього аспекту під час війни дозволяє визначити шляхи підтримки і розвитку студентів, які в майбутньому стануть фахівцями допомагаючих професій і будуть надавати психологічну підтримку тим, хто цього потребує.

Коробанова О.Л.

*кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій*

*Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»,*

Прокопенко Г.С.

*здобувач факультету психології та соціальних технологій
Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»*

СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ситуації, що виникають під час війни, несуть небезпеку, загрози та сильний негативний потенціал. Особливе напруження вони створюють у студентському віці, коли молоді люди, що не мають достатнього досвіду, стикаються з труднощами, пов'язаними з необхідністю долати стресогенні впливи та власні емоції страху, тривоги, горя, опору або виснаження. Такі загрози психологічному благополуччю можуть відволікати увагу від навчання, позначатися на процесах мислення, запам'ятовування і відтворення. Сучасні вчені зазначають, що тривога і стрес є розповсюдженими реакціями в студентському віці на складні незвичні ситуації [6].

Проведені дослідження з застосуванням факторного аналізу виявили в середовищі українського студентства певні поведінкові моделі, що використовуються в складних ситуаціях. Більшість молодих людей переважають компенсувати стресованість, фрустрованість через уникання відповідальності і позитивні соціальні стосунки. Багато хто дотримується моделей конвенційної поведінки як захисних. Частина молоді практикує поведінкові моделі здорового способу життя, фізичні вправи, прогулянки, медитацію тощо. Частина студентів залучені до волонтерських активностей і мають насагу робити більше потрібних для інших речей. Також була виявлена невелика група, так би мовити, «дауншифтерів», що ігнорували заборони, не приділяли уваги здоровому харчуванню, вживали алкоголь [3].

Встановлено, що під тиском складних ситуацій у багатьох студентів університетів відбуваються зміни, які лежать в площині взаємодії, переживань і соціальних уявлень [2]. Дослідження цінностей, що є надійними міжситуативними предикторами поведінки студентів університетів, свідчать, що найбільш актуальними цінностями, що входять до системи внутрішніх стандартів молоді, є цінності здоров'я, взаємин і умов проживання [4; 5]. При цьому оцінка студентами власної психологічної стійкості є досить високою (3,70 за 5-бальною шкалою) [4]. Практики підтримання здоров'я є популярними серед студентської молоді: вони регулярно виконують фізичні вправи, регулярно ходять на прогулянки, займаються релаксацією. Помічено збільшення часу, що приділяється на подібну активність в певній частині студентів у складних ситуаціях [2].

Разом з тим, загальновідомо, що збереження психологічного благополуччя, позитивних взаємин та задоволеність стилем життя є тим тлом, на якому може продуктивно здійснюватися навчання студентів. Отже, за подібних умов особливої актуальності набуває психологічна стійкість студентів університетів. Часто її розглядають як захисний фактор проти можливих ускладнень, що несуть загрозу психологічному здоров'ю, а також як чинник, що сприяє швидкому відновленню. Дослідники вважають стійкість здатністю людини відновлюватися після складних подій та повертатися до рівноваги після них, а також, здатністю адаптуватися до нових або складних ситуацій [7]. Також важливою умовою стійкості є переосмислення своїх труднощів як сильних сторін, знаходження додаткових ресурсів.

В цілому психологічна стійкість покращує самопочуття, сприяючи зниженню рівня стресу, депресивних симптомів, а також життєстійкі люди мають позитивний погляд на події та більш високу впевненість і рішучість. Отже, наявність психологічної стійкості допомагатиме студентам університетів долати труднощі, з якими вони стикаються. Труднощі у студентському віці бувають пов'язані з розвитком важливих академічних навичок, виконанням вимог, що ставляться до них в ході навчального

процесу, лежать в сфері житлових, фінансових умов, розвитку близьких стосунків із ровесниками [2].

Значної цінності в українських здобувачів освіти набуває самоефективність у навчанні, яка стає можливою на тлі психологічної безпеки. Зауважимо, що докладання зусиль до розвитку власної стійкості лежить в полі відповідальності самих студентів і потребує від них постійної роботи над нею. Серед методик, які можуть бути застосовані для розвитку стійкості, відомі технології майндфулнесс/ усвідомленості, керування стресом, регулювання емоцій, фізичні вправи і тілесні практики, дихання, керування стресом і самоспівчуття.

Регулювання емоцій і навички подолання труднощів будуть дуже помічні у подоланні академічного стресу, розвитку особистих умінь і навичок студентів. За умов регулярного розвитку вони можуть озброїти молодих людей інструментами для регулювання своїх емоцій і коректного подолання загального навчального стресу або більш серйозних подій у майбутньому. До тілесних практик можна віднести фізичну активність, водні процедури, закалювання, дихальні практики, медитацію та релаксацію. Вони покращують самопочуття, знижують стрес, полегшують додання складних ситуацій. Керування стресом також допомагає адаптуватися та відновлюватися в складних або кризових ситуаціях та пов'язане з перебудовою сприймання стресового фактора і знаходженням ресурсів. Самоспівчуття допомагає відчувати підтримку у складних ситуаціях, бути доброзичливими до себе, практикувати прощення і не почуватися самотніми.

Таким чином, підтримання психологічної стійкості є дуже важливим під час війни і пов'язане з регулярними практиками за обраною методикою.

Література

1. Коробанова О.Л. Рольові аспекти групової взаємодії в умовах сучасності. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності:*

Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 р.). К.: 2016. С. 306-315.

2. Коробанова О.Л. Соціальна взаємодія та переживання складних соціальних ситуацій в умовах пандемії COVID-19. *Проблеми політичної психології*, 2020, 9(23). С. 72-93. <https://doi.org/10.33120/propp-Vol23-Year2020-47>.

3. Коробанова О.Л. Контексти психологічного благополуччя української молоді під час пандемії. *Психологічні виклики пандемії COVID-19: україно-канадійський досвід*; відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 51-54.

4. Коробанова О.Л. Психологічне благополуччя і стресостійкість як передумови самоефективності у навчальній діяльності студентів університетів. Становлення особистості: персоногенетичний контекст. Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2024 р. Мукачево: Вид-во МДУ, 2024. С. 25-27.

5. Коробанова О.Л., Шилова Г.С. Психологічна стійкість студентів університетів з огляду на їх релігійну самоідентифікацію. *Сучасні психологічні проблеми, викликані військовою агресією, та шляхи їх подолання*. Збірник тез Міжнародного конгресу молодих науковців-психологів. К.: Європейський університет, 2024.

6. Bondarenko A., Fedko S., Volkova O., Parasiei-Hocher A., Kucherovska N., Korobanova O., Kychkyruk T. The problem of anxiety among Ukrainian students on remote learning during COVID-19 pandemic. *Wiadomości Lekarskie*, 2022, 8 (pt1). P.1844-1848. <https://doi.org/10.36740/WLek202208105>.

7. Friedman K., Marenus M.W., Murray A., Cahuas A., Ottensoser Y., Sanowski J., Chen W. Enhancing Physical Activity and Psychological Well-Being in College Students during COVID-19 through WeActive and WeMindfull Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(7): 4144. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074144>.

Кравченко О.О.

*доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету соціальної та психологічної освіти
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Федоров М.В.

*Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ЗВО

У 2024 році схвалено Національну стратегію розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року, яка спрямовується на: запровадження єдиної системи та механізму ефективної державної політики для здобуття якісної освіти кожною особою відповідно до її потреб; задоволення потреб здобувачів освіти з особливими освітніми потребами різного віку, соціального та майнового стану, з різними освітніми потребами. Стратегічною метою Національної стратегії є забезпечення доступу до якісної освіти кожній особі з урахуванням індивідуальних потреб та можливостей, із створенням умов для розвитку її потенціалу. Стратегічна мета досягається на основі трьох стратегічних цілей. Стратегічна ціль 1. Отримання кожною особою гарантованих державою освітніх послуг, спрямованих на розкриття її потенціалу, максимальний розвиток і соціалізацію, з урахуванням її індивідуальних можливостей та потреб. Стратегічна ціль 2. Отримання кожною особою якісних освітніх послуг відповідно до індивідуальних потреб у комфортному, безпечному, безбар'єрному, дружньому до кожного учасника освітнього процесу інклюзивному освітньому середовищі [2].

Прийняття цієї стратегії є позитивним кроком у розвитку національної політики, спрямованої на створення доступної та інклюзивної системи освіти на всіх рівнях, включаючи вищу освіту. Це стимулює заклади вищої освіти враховувати сучасні тенденції державної політики, впроваджувати програми наступності у здобутті рівнів вищої освіти та забезпечувати відповідні умови для навчання людей з інвалідністю. Центри підтримки студентів стають

важливим структурним підрозділом закладів вищої освіти, забезпечуючи реалізацію національних стратегій та дотримання вимог суспільства щодо права кожного на освіту, можливість працевлаштування та включення у всі сфери життєдіяльності.

У ЗВО України наявні підрозділи з підтримки інклюзивного навчання. Флагманом є Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», який має мережу спеціалізованих підрозділів Центру інклюзивних технологій навчання. У Національному університеті «Львівська політехніка» функціонує Служба доступності до можливостей навчання «Без обмежень» (NOLIMITS), яка є підрозділом Міжнародного центру професійного партнерства «Інтеграція». Ця служба впроваджує дорожню карту індивідуального супроводу осіб з інвалідністю та хронічними захворюваннями, яка передбачає підтримку таких осіб від початку до закінчення навчання та допомогу у працевлаштуванні [3]. В Українському католицькому університеті створено Деканат студентського життя, серед напрямів діяльності якого супровід студентів з інвалідністю. Ресурсний центр підтримки здобувачів вищої освіти з інвалідністю Київського столичного університету імені Бориса Грінченка спрямований на створення рівних можливостей для здобувачів вищої освіти з інвалідністю, шляхом здійснення технічного, психологічного супроводу, соціально-педагогічної підтримки та надання допомоги в набутті фахових компетентностей. В Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини діє Центр соціально-освітньої інтеграції та інклюзивного реабілітаційно-соціального туризму «Без бар'єрів».

З метою пошуку перспективних напрямів діяльності таких центрів доцільним є вивчення зарубіжного досвіду. Зокрема, заклади вищої освіти США є доступними та інклюзивними, в тому числі завдяки наявності сервісних структурних підрозділів для людей з інвалідністю. Здійснимо аналіз діяльності таких центрів щодо визначення змісту і напрямів діяльності, виявлення кращих практик включення людей з інвалідністю до

університетського середовища, їхня роль у забезпеченні архітектурної та ментальної доступності тощо.

На основі вивченого зарубіжного досвіду щодо підтримки студентів з інвалідністю узагальнено рекомендації з його імплементації у ЗВО України:

- створення Центрів підтримки студентів, які сприяють формуванню інклюзивного освітнього середовища, в якому враховуються потреби здобувачів з інвалідністю та забезпечуються права усіх учасників освітнього процесу, формується культура толерантності;

- наявність окремого напрямку діяльності центру із соціальної підтримки та психологічного супроводу;

- розробка платформ для неформальної освіти – це можуть бути короткострокові курси, тренінги, навчальні програми, які дозволяють доповнити формальне навчання та розширити знання як за освітніми програмами, так із питань особистісного розвитку, емоційного інтелекту, соціальних навичок тощо;

- функціонування служби менторства, представники якої – викладачі, студенти на волонтерських засадах працюють зі студентами і надають соціальну підтримку, моделюють життєві навички та іншу допомогу студентського життя. Менторська підтримка здійснюється під час навчання із наданням допомоги з виконання домашніх завдань, підготовки до лекцій, відвідування різних секцій. Щонайголовніше, що студент з інвалідністю має унікальну можливість на другому році навчання стати соціальним ментором і підтримувати першокурсника;

- забезпечення доступності з дотримання універсального дизайну продуктів, пристроїв, послуг і середовища для людей з інвалідністю. Саме безбар'єрне середовище дозволяє забезпечити їхню незалежність і ставлення з гідністю;

- здійснення супроводу студентів з інвалідністю відповідно до нозологій: студенти з нейрорізноманним розвитком, з порушеннями опорно-

рухового апарату, з порушеннями зору, з порушеннями слуху, з порушенням психічного розвитку.

Поряд із орієнтацією на кращі зарубіжні практики вважаємо, що у ЗВО України також накопичений взірцевий досвід формування інклюзивного освітнього середовища: наявність нормативної бази, створення відповідних структурних підрозділів, адаптація навчально-методичного забезпечення, архітектурна доступність тощо.

Саме удосконалення наявного досвіду розвитку інклюзивної освіти і збереження власних освітніх традицій із запозиченням кращих зарубіжних практик створення умов для доступності, справедливості та включеності кожного в університетське освітнє середовище сприятиме підвищенню якості вищої освіти, яка відповідає сучасним вимогам людиноцентричності та інклюзивності [1].

У цьому контексті імпонують результати дослідження громадської думки щодо питань безбар'єрності та посилення комунікацій в упровадженні політики безбар'єрності. Дослідження також продемонструвало, що більше ніж половина українців покладає відповідальність за створення такого простору на державу та місцеві органи влади. Водночас майже кожен четвертий опитаний особисто долучається до усунення бар'єрів. Очевидно, що розвиток інклюзивної вищої освіти неможливий без участі кожного, і приємно, що більшість готові включатися у процеси забезпечення освітньої безбар'єрності.

Література

1. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 15.07.2024).
2. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024-2026 роки : Розпорядж. Каб. Міністрів України від

07.06.2024 р. № 527-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-p#Text> (дата звернення: 15.07.2024).

3. Турчина І. Аналіз організації інклюзивного освітнього середовища закладів вищої освіти України (на матеріалі офіційних сайтів закладів). *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6(40). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-489-502](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-489-502) (дата звернення: 15.07.2024).

Левченко О.Л.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності
«Психологія» кафедри практичної психології та соціальних
технологій, Приватний вищий навчальний заклад «Європейський
Університет»*

Абрамян Н.Д.

*кандидат психологічних наук, доцент
завідувачка кафедри психології та соціальних технологій,
Приватний вищий навчальний заклад «Європейський Університет»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МЕНЕДЖЕРІВ В СФЕРІ ІТ

Емоційне вигоряння є однією з найбільш актуальних проблем сучасного робочого середовища, особливо в сфері інформаційних технологій (ІТ). Менеджери в цій галузі стикаються з численними викликами, що підвищують ризик виникнення вигоряння, включаючи високий рівень стресу, постійний тиск дедлайнів і необхідність підтримання високих стандартів продуктивності.

Синдром вигоряння як наслідок стресів, пов'язаних з професійною діяльністю вже понад тридцять років активно вивчається в рамках організаційної, а також клінічної психології. Початок поглибленого дослідження даної проблематики більшість авторів пов'язують в першу чергу з ім'ям американського психіатра Х. Фреденбергер, який вперше ввів поняття «вигорання» для позначення сукупності психічних, психофізіологічних і психосоматичних дисфункцій, безпосередньо пов'язаних з професійною діяльністю. Ідеї Х. Фреденбергера отримали подальший розвиток у роботах цілого ряду американських психологів, зокрема К. Маслач, С. Джексона, Б. Перлман, Е. Хартмана та ін. В рамках якого був проведений детальний аналіз процесу емоційного вигорання як реакції організму на тривалий професійний стрес, розроблені методи діагностики емоційного вигорання, а також його профілактики та комплексної терапії [1]. Головним чином під впливом цих досліджень слід зазначити, що в зарубіжній організаційній практиці різко зросла увага до всього спектру факторів (в тому числі

соціально-психологічних), пов'язаних із забезпеченням безпеки праці та здоров'я співробітників, в логіці зниження ризику професійного вигорання, в тому числі з урахуванням специфіки цієї чи іншої професійної діяльності. Проблема синдрому емоційного вигорання (СЕВ) є продуктом проблем суперечливого буття людини сучасної, що як ніколи достукається до людини *sapiens*, екзистенційних цінностей, глибинним проявам особистості, що задають цілісну картину світу індивідууму.

Деякі дослідники вважають, що головними в процесі розвитку СЕВ є особистісні критерії, інші знаходять причини, що пов'язані з впливом професійного середовища [2]. Відомо, що синдром професійного вигорання виникає під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх, тому важливо виявити ці чинники, а це, в свою чергу, допоможе в розробці локальної програми профілактики синдрому СЕВ ай-ті робітників ІТ компанії. Також для вивчення СЕВ та розробки програми його профілактики важливо вивчати особистісні фактори, що як сприяють, так і перешкоджають виникненню СЕВ.

Емоційне вигорання в психології вважається певним явищем, що виявляється в професійній діяльності людини без ознак психопатології. Незважаючи на те, що симптоми, властиві СЕВ, вважаються варіантами психічних норм, формування емоційної втоми може сприяти розвитку патологічних реакцій. Таким чином, емоційне вигорання можна вважати явищем, яке знаходиться на кордоні між "нормою" і "патологією" і є екстремальний варіант норми [3].

Умови праці працівників характеризуються психоемоційними особливостями, що мають яскраво виражену модальність. Ситуації, що знаходяться в безвихідному становищі, можуть бути пояснені тривогою, занепокоєнням і навіть переходом від відчаю до почуття радості і підвищенню загального рівня настрою.

Емоційне вигорання зазвичай виявляється результатом професійного стресу, хоча його розвиток не обмежується професійною сферою. Вона

проявляється в різних ситуаціях людського існування і є так звані екзистенційні наслідки.

Синдром вигорання є відносно стабільним станом, але з ним можна впоратися при належному догляді та підтримці.

Менеджери в ІТ-сфері часто стикаються з високим рівнем стресу через низку факторів, насамперед, високі вимоги до якості роботи: ІТ-менеджери відповідають за успішне виконання проєктів, що часто включає управління великими командами та координацію складних процесів. Постійні дедлайни: часті зміни у вимогах до проєктів і жорсткі терміни виконання можуть призводити до хронічної втоми. Нерівномірний баланс між роботою та особистим життям: довгі робочі години та часта необхідність бути на зв'язку навіть поза робочим часом можуть негативно впливати на особисте життя менеджерів. Недостатня підтримка: відсутність емоційної та професійної підтримки з боку керівництва та колег може посилювати почуття ізоляції та стресу.

Емоційне вигорання має кілька основних проявів:

1. Фізичне і емоційне виснаження. Постійний стрес призводить до відчуття хронічної втоми та виснаження.
2. Зниження мотивації та продуктивності. Менеджери можуть втрачати інтерес до своєї роботи, що негативно впливає на їхню продуктивність.
3. Цинізм та негативне ставлення до роботи. Часто вигорання супроводжується негативним ставленням до колег, клієнтів та самої роботи.

Психологічні особливості менеджерів в сфері ІТ Менеджери в ІТ-сфері мають специфічні психологічні особливості, що впливають на розвиток емоційного вигорання:

1. Високий рівень інтелектуального навантаження. Необхідність постійного розв'язання складних задач та швидкого прийняття рішень потребує значних інтелектуальних зусиль.

2. Постійне навчання та самовдосконалення. ІТ-сфера швидко розвивається, що вимагає постійного навчання новим технологіям і методам.

3. Лідерські якості та управління командою. Менеджери повинні вміти ефективно керувати командами в умовах високої невизначеності та швидких змін.

Основними засобами профілактики емоційного вигорання є психологічні методики, які дозволяють співробітникам пережити стан єднання із зовнішнім світом, стати об'єктом самопізнання, розширити діапазон свого стану, чутливість до фізичних відчуттів, зрозуміти емоційне наповнення навколишнього середовища, знайти навички довільного самопізнання регулювання на фізичному, емоційному та інтелектуальному рівнях, а також ставлення до себе, свого внутрішнього світу і світу інших людей.

Щоб запобігти емоційному вигоранню, важливо впроваджувати заходи на різних рівнях:

1. Організаційний рівень: Впровадження програм ментального здоров'я та підтримки працівників. Забезпечення балансу між роботою та особистим життям через гнучкі графіки та віддалену роботу. Підтримка культури співпраці та взаємодопомоги в команді.

2. Індивідуальний рівень: Розвиток навичок управління стресом та емоційною регуляцією. Регулярне фізичне навантаження та дотримання здорового способу життя. Пошук особистих джерел мотивації та натхнення.

Отже, емоційне вигорання менеджерів в сфері ІТ є серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вирішення. Зрозуміння психологічних особливостей цієї категорії працівників допомагає розробляти ефективні стратегії запобігання та зниження ризиків вигорання. Впровадження програм підтримки ментального здоров'я, забезпечення балансу між роботою та особистим життям, а також розвиток культури взаємодопомоги можуть суттєво покращити психічне здоров'я менеджерів і їхню продуктивність.

Література

1. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. Науковий журнал з соціології та психології Габітус. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 175-180.

2. Вовк О.В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. URL: <https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/20191/02.pdf>

3. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Емоційне вигорання особистості в контексті депривованої психогенези. Психологічні перспективи. Вип.28. Луцьк, 2016. С.70-82.

Лелюк А.С.
здобувачка другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 053 Психологія
Національного університету «Одеська юридична академія».

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ВІКОВИХ ПЕРІОДІВ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИСТАНЦІЇ В СІМ'Ї

Під час становлення сім'я проходить багато кризових ситуацій, як на рівні особистісному, так і на рівні держави та світу загалом. Для гармонійних відносин в середині родини, необхідно враховувати дуже багато факторів, які можуть негативно впливати на соціально-психологічну дистанцію.

Соціально-психологічна дистанція означає емоційну відчуженість членів родини один від одного. Найчастіше, розвитку дистанції негативно сприяє низка чинників: особистісні кризи чи травми, проблеми в навчальному закладі чи на робочому місці, вікові особливості людини, кардинально різні погляди на побутові речі та інші [1].

Для наочного осмислення факторів, які негативно впливають на соціально-психологічну дистанцію в родині, необхідно розглянути періодизацію розвитку особистості за Г. Крайгом [3, с. 57-60], вікових криз людини [4, с. 39-43] та дослідження американського психолога Д. Сьюпера (п'ять стадій професійного розвитку особистості) [2, с. 185-190]. В ході аналізу можна скласти порівняльну характеристику (див. табл. 1):

Із самого народження батьки повинні надавати повноцінну інформацію про те як захищати себе, як пізнавати себе та світ, як користуватися предметами. Саме у пізнанні виявляється істинні задатки та зародження професійного зростання. Звісно, що під час кожного вікового етапу, батькам необхідно знаходити нові перспективи розвитку дитини та допомагати їй. І кожен віковий період буде супроводжуватися специфічними проблемами, які пов'язані із соціально-психологічною дистанцією.

Якщо розглядати із сторони кризової психології, то найперші вікові кризи зумовлені пристосуванням до позаутробного життя, намагання робити

щось самотійно, постійне пізнання світу та навчіння [4, с. 87-95]. Батьки, в свою чергу, будуть приділяти всю увагу дитині та мало собі. Недостатня кількість часу для себе, постійне недосипання в результаті - сильна роздратованість. Можуть виникати розбіжності поглядів на рахунок догляду та виховання дитини. Рутинна також має велике значення. Тато і мама віддаляються один від одного, що зумовлює дистанційованість.

Таблиця 1

«Порівняльна характеристика»

Періодизація психічного розвитку людини за Г. Крайг	Періодизація професійного становлення Д. Сьюпер	Вікові кризи особистості
Пренатальний період (від зачаття до народження)		
Немовлячий період (від народження до 2 років)	«зростання» (0-14 років)	Криза новонародженості (1-2 місяці)
Раннє дитинство (2-6 років)		Криза першого року
Середнє дитинство (6-12 років)		Криза трьох років
		Криза семи років
Підлітковий та юнацький вік (12-20 років)	«дослідження» (14-25 років)	Криза підліткового віку (11-17 років)
Ранній дорослий період (20-40 років)	«зміцнення» (25-44 роки)	Криза юнацького віку (18-23 роки)
Середній дорослий період (40-60 років)	«становлення» (45-64 роки)	Криза тридцяти років (28-33 років)
		Криза середини життя (40-45 років)
Пізній дорослий період (60 років і більше)	«занепад» (65 років і більше)	Криза зрілого віку (55-65 років)

Якщо розглядати із сторони кризової психології, то найперші вікові кризи зумовлені пристосуванням до позаутробного життя, намагання робити щось самотійно, постійне пізнання світу та навчіння [4, с. 87-95]. Батьки, в свою чергу, будуть приділяти всю увагу дитині та мало собі. Недостатня кількість часу для себе, постійне недосипання в результаті - сильна роздратованість. Можуть виникати розбіжності поглядів на рахунок догляду

та виховання дитини. Рутина також має велике значення. Тато і мама віддаляються один від одного, що зумовлює дистанційованість.

Криза трьох та семи років у дитини пов'язані із прагненням до ще більшої автономності та стрімкішої соціалізації. Часто цей період онтогенезу може мати співпадіння із кризами у шлюбі. Похід в дитячий садок та до школи, працевлаштування матері мають свої наслідки у вигляді частіших сварок та непорозуміння між членами родини.

Згідно із періодизацією професійного становлення, до 14 років особа має розвивати свої здібності, формувати уявлення про те, що подобається, а що ні, ким стане коли виросте, також в цьому віковому етапі дитина повинна зрозуміти свої сильні сторони і потім робити висновок – яку саме професію необхідно обрати. Ця стадія має супроводжуватися постійними розвиваючими заняттями, гуртками, іграми та найголовніше, взаєморозумінням дитини та батьків.

Дитина у 14 років знаходиться у активній стадії статевого дозрівання, тож різкі зміни відбуваються у організмі. Даний віковий період дитини про відстоювання кордонів не тільки підлітків, але і батьків. Вже відбувається перетин інтересів батьків та дитини. Підлітковий максималізм, батьки часто не приймають, що їх діти вирости, що в результаті стає новим чинником для виникнення конфліктів. Також можуть мати сильний вплив батьки батьків. Суперечка інтересів та поглядів трьох поколінь має сильний негативний ефект.

Після закінчення 9-го/11-го класу дитина може обрати для вступу у фаховий коледж/університет. Важлива задача як батьків, так і вчителів допомогти дитині при виборі майбутньої професійної діяльності. До уваги родини необхідно зазначити, щоб дитина сама вибирала свій шлях, відповідно до своїх інтересів та вподобань, а не на бажаннях когось із членів сім'ї. Під час навчання підліток, юнак може почати звинувачувати батьків, що не враховували його власні інтереси. В наслідку - це збільшення сварок, відповідно соціально-психологічної дистанції.

Період «дослідження», згідно дослідження Д. Сьюпера охоплює підлітковий та юнацький вік, тобто вступ та закінчення вищого навчального закладу, початок працевлаштування особистості. Цей етап є змогою для дослідження та експериментів, проб та помилок. Основна задача батьків – підтримка. Найчастіше дотримуються помилки – гіперопіки, вона є одним із основного підґрунтя для розвитку соціально-психологічної дистанції.

«Зміцнення» - остаточне визначення з професією та прагнення до стабільності. В даному періоді виникають нові труднощі: поєднання власної сім'ї та кар'єри, подолання стресу та конкуренції на роботі. Необхідно враховувати кризи тридцяти років та середнього віку - формується уявлення про задоволеність/незадоволеність робочим місцем та життям в цілому [4, с. 213-217]. Зміна професійної діяльності в середньому дорослому періоді є більш складним процесом, так як впливає сформованість особистості та звичка до попереднього місця роботи. Ці фактори є визначальним. Перенесений стрес прямопропорційно впливає на відносини у родині, часто даний вплив є негативним.

В періоді «становлення» - середньої дорослості, характерно збереження кар'єри, досягнень та статусу. Найголовніша суперечність даного періоду: відходження від звиклого знання та опановування нових умінь та навичок. Саме опановування новітніх технологій може приблизити батьків до своїх дітей. На цьому етапі характерна взаємодопомога, головне, щоб тато та мама мали бажання приймати нову інформацію.

Останній етап розвитку кар'єри – стадія занепаду. Особистість має нові виклики: поступовий вихід на пенсію та пристосування до нових соціальних ролей. Знаходження нових видів діяльності – основна задача періоду. Можливий пошук ресурсів у рідних та друзів. Дітям та онукам, в свою чергу, необхідно з розумінням віднести до нового складного етапу їх рідних [5, с. 416-421].

Отже, професійне становлення особистості, її онтогенез та соціально-психологічна дистанція в сім'ї має безперечний зв'язок. Найголовніше – на

кожному із етапів, враховувати особливості кожного із членів родини та не забувати про взаємодопомогу та взаємопідтримку.

Література

1. Lakhan, Calvin. (2024). Language of Sustainability Chapter 3: Overcoming Psychological Distance in Sustainability Communication. 10.13140/RG.2.2.32848.52482.
2. Super, D. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, (8), 185–190.
3. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В. Павелків. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. С. 65-71.
4. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
5. Третьякова, Т., Лелюк А. Деякі аспекти соціально-психологічної дистанції в онтогенезі дитячо-батьківських відносин: with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research» (January 26-28, 2022). Hamburg, Germany; pp. 416-421. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/18203>.

Лефтеров В.О.
*доктор психологічних наук, професор,
перший проректор Міжнародного гуманітарного університету*

ТРЕНЕР ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК В КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

За останні роки, не дивлячись на певні кризові явища (а іноді саме завдяки різним кризам, і навіть екстремальним випробуванням), відчутно зростає попит на психологічні послуги в різних галузях діяльності. Особливо після початку широкомасштабної війни проти України і введення воєнного стану, вступ на психологію в закладах вищої освіти України б'є рекорди. Психологія стає більш популярною, затребуваною, а відтак і більш соціально значимою і морально відповідальною професією.

В зв'язку з цим актуалізуються питання щодо ролі психолога в збереженні психологічного здоров'я під час реалізації різних його професійних ролей, як в навчальній, науковій площині, так і в різноплановій, розгалуженій царині психологічної практики.

В контексті заявленої теми проаналізуємо феномен психологічного тренерства взагалі, як виду професійної діяльності і, як форми реалізації психологічної практики.

Традиційно поняття тренер асоціюється зі спортом – це спортивний керівник, наставник, ідейний натхненник, авторитетний лідер, це майстерний тактик і прозорливий стратег. Формально тренерство як професійна діяльність закріплена в Національному класифікаторі професій, і звісно переважно стосується спорту: - Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. ін.); - Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції і т. ін.); - Фітнес-тренер; - Тренер коней.

Взагалі історія і досвід спортивного тренерства свідчать про багатофункціональність тренера, який може також виконувати функції організатора, мотиватора, консультанта і навіть психотерапевта, що допомагає спортсменам реалізувати свій потенціал, долати труднощі та досягати

поставлених цілей – спортивних вершин, перемог, олімпу тощо.

Наведені численні універсальні ролі, якості та функції спортивного тренера, на моє глибоке переконання можуть і мають бути перенесені на психологічного тренера. Але з єдиною поправкою - тренери-психологи працюють переважно не з м'язами (функціональними здібностями людини - сила, швидкість, витривалість, спритність тощо), а з досить крихкою і тонкою субстанцією – психікою. Тому зазначені ролі та функції мають бути більш витонченими, філігранними та насамперед гуманними – дотримуючись базового принципу «Не нашкодь!»

І хоча тренера-психолога, ще не має в класифікаторі професій (сподіваємось колись буде), психологічне тренерство стрімко увійшло в наше життя за останні 20 років і набуло великої різноманітності. Можна подискутувати і дійти висновку, що духовно-психологічне наставництво існує не 20 років, а має тисячолітню історію, зокрема в східній філософії, в релігійній, мистецькій практиці тощо. Однак те, що сьогодні відбувається в галузі психологічної практики та надання психологічних послуг воістину можна назвати - психолого-тренерський бум!

Одними з перших тренерами в сфері психології почали називати ведучих тренінгів, інших групових форм психокорекції та психотерапії. Майже 25 років назад я саме з цього і починав свій шлях в практичній психології.

Далі популярним стали бізнес-тренери, як фахівці, що допомагають підвищити прибутковість бізнесу, працездатність колективу, прокачати командний дух тощо. Вважається, що бізнес-тренери - це експерт по ефективним технікам і спеціальним прийомам роботи в бізнесі.

Сьогодні тренер-психолог це не тільки групова, а й індивідуальна робота. Існують різні профілі та назви тренера в психології, зокрема, коуч-тренер, трансформаційний коуч, тренер-рефлексолог, тренер-психотерапевт, арттерапевт-тренер, мотиваційний тренер, тренер-психодієтолог, тренер-сексолог, тренер RPT (Rapid Personal Transformation - Швидка особиста

трансформація).

Well-being-тренер (психолог який підтримує створення добробуту, благополуччя), концепція well-being визначається як створення середовища для досягнення задоволеності, яке дозволяє співробітнику процвітати та повністю розкривати свій потенціал на благо себе та своїй організації.

Отже, сучасного тренера-психолога можна визначити як практикуючого психолога, який здійснює психологічне навчання, розвиток особистості, домагає їй долати різноманітні психологічні труднощі, формувати у неї комунікативно-поведінкові та інші особистісні навички, необхідні для підвищення ефективності функціонування в оточуючій дійсності.

Праця тренера-психолога уявляється досить складною і специфічною, характер і особливості якої до кінця ще не вивчені. Так, наприклад для ведучого групові форми психологічної роботи, зокрема тренінги, характерні значні інтелектуальні, емоційні та фізичні навантаження, пов'язані з інтенсивним характером роботи. У першу чергу, це пов'язано з необхідністю постійного контролю процесів, що відбуваються у групі в цілому та з окремими учасниками, адекватного реагування на групову динаміку, запити і проблеми учасників, детального запам'ятовування та аналізу інформації, поведінкових проявів і висловлювань учасників тренінгу тощо.

Професійний тренер-психолог уміло сполучає різні функції: адміністратора (зібрати, підготувати, домовитися, урахувати в роботі будь-які організаційні питання тощо); лектора (цікаво розповісти); методиста (підготувати програму, вміло її структурувати, визначити цілі та завдання, підготувати необхідні методичні матеріали тощо); експерта (знати тенденції та розбиратися у предметно-практичній сфері); переговорника (уміти просувати свої погляди і проекти та добиватися дотримання правил і процедур); педагога (уміти навчити); керівника і лідера (вести за собою і відповідати за результат); і навіть спортсмена (уміти «викластися на дистанції»).

Таким чином, підсумовуючі розгляд психологічного тренерства і його

ролі у збереженні психологічного здоров'я, слід зазначити, що тренери є природними, або сформованими в процесі життя лідерами, повними пристрасі та харизми. Ці люди зустрічаються сьогодні не тільки в сфері спорту чи нашої улюбленої психології, а й серед політичних, духовних, творчих, наукових лідерів, це наші наставники в професійному середовищі, вони є серед друзів і родичів. Це люди, які поширюють вплив і надихають інших на досягнення в ім'я покращення світу.

Щодо тренерства в психології слід сказати, що тренер-психолог це не тільки популярна форма психологічної практики, а й покликання душі, надзвичайно відповідальна, наполеглива, самовіддана, іноді виснажлива праця, яка сьогодні набуває великого соціального значення на рівні шляхетних професій вчителя та лікаря.

Макєєва Ю. В.

*начальник відділення психологічного забезпечення Південного
Одеського територіального управління Національної гвардії*

ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сучасні психологічні підходи до подолання стресу все частіше враховують важливість індивідуальних особливостей особистості, а також необхідність інтеграції різних методів для досягнення оптимальних результатів. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) та арт-терапія є ефективними інструментами для роботи з емоційними та психологічними проблемами, особливо в умовах кризових ситуацій. НЛП орієнтоване на зміну когнітивних процесів та моделей поведінки шляхом впливу на підсвідомість, тоді як арт-терапія сприяє виявленню та опрацюванню внутрішніх конфліктів через творчий процес.

Арт-терапія як метод психологічної допомоги базується на використанні мистецьких засобів для виявлення та вираження внутрішніх емоцій і переживань. Вона допомагає клієнтам візуалізувати свої емоції та конфлікти, що сприяє їхньому більш глибокому розумінню та вирішенню. Серед найпоширеніших технік арт-терапії — малювання, ліплення, колажування, та робота з метафоричними картами. Ці техніки не тільки сприяють релаксації, але й дозволяють клієнтам вільно виразити свої почуття, що є важливим кроком до зняття стресу.

Нейролінгвістичне програмування використовує ряд технік для зміни когнітивних патернів та створення нових, позитивних моделей мислення і поведінки. Однією з ключових технік НЛП є "якірювання", яка дозволяє закріпити позитивні емоції або стани, пов'язані з певними подіями або досвідом. Іншою важливою технікою є "рефреймінг", що передбачає зміну сприйняття ситуацій або обставин для створення нових, більш позитивних інтерпретацій. НЛП також включає роботу з субмодальностями — змінами у

відчуттях, зорових образах або звуках, що допомагає змінювати емоційний стан.

Техніки роботи з негативними емоціями відіграють важливу роль у підтримці психологічного здоров'я та благополуччя, особливо в умовах стресу та кризових ситуацій. Ці методи спрямовані на зниження негативного емоційного навантаження, покращення саморегуляції та підвищення стійкості до стресових факторів. Вони можуть бути застосовані як в індивідуальному порядку, так і в рамках групової терапії, забезпечуючи ефективну підтримку в складних життєвих обставинах. Вплив таких технік на психіку людини важко переоцінити, найбільш важливими результатами є:

1. *Зниження рівня стресу:* Техніки роботи з негативними емоціями допомагають знизити загальний рівень стресу, який накопичується внаслідок тривалих чи інтенсивних негативних переживань. Вивільнення негативних емоцій дозволяє зменшити фізіологічну реакцію організму на стрес, зокрема знизити рівень кортизолу та інших гормонів стресу.

2. *Покращення емоційної регуляції:* Завдяки застосуванню цих технік людина вчиться більш ефективно управляти своїми емоціями. Це дозволяє уникати емоційних спалахів, імпульсивних реакцій та сприяє більш збалансованому та спокійному стану в повсякденному житті.

3. *Запобігання емоційному вигоранню:* Регулярна робота з негативними емоціями може попередити розвиток емоційного вигорання, особливо у тих, хто працює в умовах підвищеного емоційного напруження. Це особливо важливо для військових психологів, медиків, працівників соціальних служб, які постійно стикаються з людськими стражданнями.

4. *Поліпшення психосоматичного стану:* Негативні емоції часто мають виражений вплив на фізичне здоров'я, викликаючи психосоматичні захворювання. Робота з ними може зменшити ймовірність виникнення таких станів, як головні болі, гастрит, артеріальна гіпертензія, що часто супроводжують стресові ситуації.

5. *Підвищення рівня усвідомленості та самоусвідомлення:* Виконання технік роботи з емоціями сприяє розвитку усвідомленості щодо власного емоційного стану. Це дозволяє людині краще розуміти себе, свої потреби та мотиви, що важливо для особистісного зростання та розвитку.

6. *Зміцнення психологічної стійкості:* Постійна робота з емоціями підвищує здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, робить її більш стійкою до життєвих труднощів і забезпечує кращу здатність відновлюватися після пережитих негативних подій.

Техніки роботи з негативними емоціями можуть включати різноманітні підходи, такі як арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, НЛП, медитація, фізична активність та інші методи. Вони базуються на використанні проєктивних методів, метафоричних образів, тілесно-орієнтованих технік, що дозволяють учасникам глибше усвідомити свої емоції, звільнитися від напруги та знайти нові ресурси для подолання труднощів. Ці техніки не лише дозволяють зняти емоційну напругу, але й надають можливість навчитися новим способам реагування на стресові ситуації, формувати нові, більш адаптивні емоційні реакції та підвищувати загальну якість життя.

Представляємо Вашій увазі стислий опис однієї з таких технік, що зарекомендувала себе високим ступенем ефективності у практичному використанні.

Техніка роботи з негативними емоціями за допомогою повітряного пластиліну

Принцип дії: Ця техніка базується на поєднанні декількох психологічних механізмів, таких як витіснення, проєкція, асоціація та дисоціація, а також використовує метафоричність і триадичність для досягнення ресурсного стану. Основна мета техніки — мобілізація творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення.

Матеріали: повітряний пластилін, підложка для роботи, лист паперу, кулькова ручка, прикраси.

Інструкція:

1. Під час проведення техніки мобільний телефон має бути у беззвучному режимі.
2. Клієнт має бути самим собою, не боятися осуду, і дотримуватися правила "СТОП" — можливості відмовитися від роботи у будь-який момент.
3. Клієнту пропонується згадати негативну ситуацію, оцінити її за 10-бальною шкалою, і визначити емоції, які вона викликає.
4. Вибирається колір пластиліну, що відповідає кожній емоції, після чого клієнт переміщує емоцію з тіла в руки та переносить її в пластилін.
5. Клієнт працює з пластиліном, трансформуючи негативну емоцію шляхом фізичних дій (розминання, рвання, топтання). Коли емоція повністю «пропрацьована», з пластиліну робиться кулька.
6. З кульками повторюються ті ж дії для кожної емоції. Після цього клієнт дивиться на кульки та вирішує, які емоції він хотів би мати замість негативних емоцій.
7. Згадується ситуація в житті, в якій було ця позитивна емоція.
8. Береться пластилін, колір якого відповідає цієї емоції, робиться кулька з думками про згадану ситуацію слова- емоції. Кулька робиться на кожне слово - емоцію.
9. Клієнт може поєднати кульки або створити з них нову форму, яку прикрашає. Це творіння символізує позитивний емоційний стан.
10. В кінці клієнт приймає цей стан через техніки дихання і візуалізації, аналізуючи, як він виглядає з боку і що потрібно, щоб він подобався собі.

Ця техніка є ефективним способом вивільнення негативних емоцій і досягнення внутрішнього спокою, особливо в кризових ситуаціях.

Висновки. Комплексний підхід до подолання стресу, який поєднує техніки нейролінгвістичного програмування (НЛП) та арт-терапії, є ефективним інструментом для роботи з емоційними та психологічними проблемами, особливо в умовах кризових ситуацій. Завдяки інтеграції цих методів, психологи отримують можливість не лише впливати на когнітивні процеси та

поведінкові моделі, але й активувати внутрішні ресурси клієнта через творчий процес, що сприяє глибшому розумінню та вирішенню емоційних конфліктів.

НЛП пропонує широкий арсенал технік для зміни сприйняття та реагування на стресові ситуації, а також формування позитивних моделей мислення. У свою чергу, арт-терапія забезпечує клієнтам можливість виразити свої емоції в безпечному середовищі, що дозволяє їм глибше усвідомити свої почуття та знайти нові способи їх опрацювання.

Представлені техніки, включаючи методику роботи з повітряним пластиліном, демонструють високу ефективність у зниженні рівня стресу, покращенні емоційної регуляції, запобіганні емоційному вигоранню та зміцненні психологічної стійкості. Вони надають можливість учасникам не лише звільнитися від негативних емоцій, але й сформувати нові, більш адаптивні реакції, що підвищує загальну якість життя та сприяє особистісному зростанню.

Таким чином, застосування НЛП та арт-терапії у комплексному підході до подолання стресу є не лише доцільним, але й необхідним для забезпечення ефективної психологічної підтримки в кризових ситуаціях, що може мати значний позитивний вплив на психічне здоров'я та благополуччя клієнтів.

Література

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015;
2. Подкоритова Л. Багатовимірність арт-терапії як професійного буття психолога / Подкоритова Лариса // Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2011. – Вип. 2 (10). – с.15-23;
3. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баер [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.;

4. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007.- 120 с;
5. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Мова Л.В. та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К.: Золоті ворота, 2017. – 312 с.;
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 540 с.;
7. Lysenkova I.P. Forming of Creative Personality of Senior Preschool Age Child in Voice-Playing Activity / I.P. Lysenkova // Transformation in Contemporary Society: Humanitarian Aspects: Monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – P.254-257.;
8. Роберт Бендлер, Джон Гріндер « Велика енциклопедія НЛП. Структура магії»

Максименко Ю.Б.

*доктор психологічних наук, професор
професор кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»*

Матохнюк Л. О.

*доктор психологічних наук, професор
Донецький Національний університет ім. В. Стуса*

Сива Н. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ ПРОЯВІВ У ВІЙСКОЛОСЛУЖБОЙЦІВ

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України спричинило нову хвилю опрацювання наукових підходів щодо поняття посттравматичного стресового розладу та рис особистості, що пов'язані із ним. Одним з найважливіших завдань, які стоять сьогодні, є дослідження проблеми негативних психологічних наслідків, що з'являються в результаті впливу стресових факторів, причинами яких виступають війни. Вивчення емоційно-вольової сфери бійців дозволить покращити їх працездатність, боєздатність та стан психіки в цілому. Зараз військові дії в Україні явно показують, що армія не тільки зазнає фізичних втрат в бою, а й стикається із небезпечними психічними станами. Військовослужбовці отримують бойові травм разом із посттравматичним стресовим розладом, які можуть спричинити порушення емоційної сфери. Страх, печаль, тривога, сум та вразливість переборюються і компенсуються за допомогою захисних механізмів поведінки, яка суперечить суспільним нормам. Під тиском ситуації на фронті, що склалася, збільшується випадки алкоголізму, самовільне залишення частини, наркоманії та дисциплінарних порушень.

Актуальність проблеми виявлення та корекції наслідків стресових проявів військовослужбовців обумовлена, насамперед, специфікою військової

діяльності, адже постійний опір впливу негативних емоційних факторів призводить до порушення як фізичного, так і психологічного здоров'я.

Аналіз літератури з цієї проблеми показав, що виняткова увага зверталася саме на емоційну сферу діяльності військових у наукових працях О. Бойка, В. В. Кердивара, Л. В. Копець, В. Лефтерова, Г. Ложкіна, М. А. Мельник, В. Моляко, Н. Оніщенко, В. Осьодло, Є. Потапчука, І. Приходько, А. Романишина, О. Сафіна, О. Тімченка, М. Томчука, С. Яковенка та ін.

Зокрема у своїх роботах О. Блінов роз'яснив вплив страху на психічне здоров'я військових, які приймали участь у війні (Блінов, 2006). Головний український військовий психолог, А. Козінчук, заявив, що не можна ігнорувати лікування посттравматичного стресового розладу, тому що в ньому можуть розвинутися соматичні проблеми та фізіологічні захворювання, порушення сну, погіршитися пам'ять, з'явитися різкі напади печалі та смутку.

На думку О. В. Кудренко, головною якістю військовослужбовця є доблесть та героїзм (Кудреноко, 2018). Але, як зазначає В. Мушкевич, безстрашність означає не відсутність страху, а, навпаки, успішне його подолання (Мушкевич, 2020). Із цього випливає, що військовослужбовці, які виявляють героїзм у боях, можуть бути на піку своїх емоційних збуджень, але це не означає, що вони не відчують страху. Скоріше за все, навпаки, вони навчилися успішно долати свої страхи завдяки силам, які вони виявляють у критичні моменти. У військовослужбовців, які були на першій лінії фронту, можуть виникати і специфічні особливості емоційного стану – стан очікування, спричинений, перш за все, усвідомленням небезпеки для життя та здоров'я в моменти бездіяльності, а також стан бойового збудження, спричинений в умовах активної службової діяльності військовослужбовця.

Емоційне огрубіння у військовослужбовця полягає у втраті раніше властивих його особистості емоційних якостей: почуття власної гідності, поваги до товаришів, стриманості, дисциплінованості тощо.

Один із найпоширеніших наслідків перебування військовослужбовця у гарячій точці – посттравматичний стресовий розлад. Посттравматичний синдром або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є цілою сукупністю симптомів дезадаптивної діяльності психіки, що з'явився через одноразового або повторюваного дуже сильного травмуючого впливу на психіку людини (Балашова, 2013). Ключовим фактором даного розладу є стрес, що накопичився. Дослідниками доведено, що внаслідок впливу гострого чи хронічного стресу на психічному, фізіологічному та біохімічному рівнях функціонування людини відбуваються незворотні зміни, які впливають загалом на особистість. Таким чином, бойова обстановка неминуче викликає емоційне порушення військовослужбовців різної специфіки.

З метою вивчення специфіки прояву стресу у військовослужбовців було проведено емпіричне дослідження, яке проводилось на базі військової частини А1892 та військовому госпіталі в м. Одеса. Учасниками експерименту були 36 військовослужбовців, віком від 24 до 50 років. Вони розділилися на дві групи: ті які приймали участь в бойових діях (18 осіб), та бійці контрактники – не залучені до активної боротьби (18 осіб).

Для діагностики наявності посттравматичного стресового розладу використано Міссісіпську шкалу для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант) Т. М. Кеапе. За цією методикою також можна виокремити не тільки групу осіб із ПТСР, а ще й тих, хто схильний до інших психічних розладів

Вивчення емоційної сфери у військовослужбовців, які пройшли гарячі точки, проводилося за допомогою опитувальника «Самооцінка психічних станів особистості» Г. Айзенка.

На рис. 1 надано результати емпіричного дослідження за Міссісіпською шкалою для оцінки посттравматичних реакцій Т. М. Кеапе. Аналіз рис. 1 свідчить про те, що у 15 (42%) військовослужбовців присутній стресовий розлад – це практично вся вибірка із першої групи осіб. Інші 3 (8%) чоловіка мають ознаки інших психічних проблем. Що стосується другої категорії осіб,

то у всіх 18 (50%) військовослужбовців ментальне здоров'я знаходиться в межах норми, вони є добре адаптованими та не мають посттравматичного стресового розладу.



Рис. 1. Результати оцінки посттравматичних реакцій за Міссісіпською шкалою Т. М. Кеапе

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів особистості». Г. Айзенка у військовослужбовців надано в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень психічних станів військовослужбовців, які не брали участі у бойових діях та військовослужбовців, які пройшли «гарячі точки»

Показники психічних станів	Група 1	Група 2
НРТ	15 (83%)	3 (17%)
СРТ	3 (17%)	15 (83%)
НРФ	16 (89%)	16 (89%)
СРФ	2 (11%)	2 (11%)
НРА	8 (44%)	1 (6%)
СРА	10 (56%)	7 (39%)
ВРА	-	10 (55%)
НРР	12 (67%)	2 (11%)
СРР	5 (28%)	9 (50%)
ВРР	1(5%)	7 (39%)

Примітка: тут і далі: група 1 – військовослужбовці, які не приймали участь в бойових діях; Група 2 – військовослужбовці, які приймали участь в бойових діях; 2) умові позначення показників психічних станів: НРТ – низький рівень тривожності; СРТ – середній рівень тривожності; НРФ – низький рівень

фрустрації; СРФ – середній рівень фрустрації; НРА – низький рівень агресивності; СРА – середній рівень агресивності; ВРА – високий рівень агресивності; НРР – низький рівень ригідності; СРР – середній рівень ригідності; ВРР – високий рівень ригідності.

Отже, отримані результати дають змогу зазначити наступне.

Низький рівень тривожності в групі 1 встановлений у 15 (83%) військовослужбовців, середній – у 3 (17%). В свою чергу, в групі 2 низький рівень тривожності виявлений тільки у 3 (17%) військовослужбовців. Високий рівнем тривожності не виявлений в жодній групі осіб.

Дані за шкалою фрустрації в обох групах однакові – з низьким рівнем фрустрації 16 (89%) військовослужбовців, із середнім 2 (11%), з високим рівнем фрустрації в обох групах немає жодного військовослужбовця.

Що стосується показника агресивності, то в групі 1 з низьким рівнем агресивності 8 (44%) військовослужбовців, із середнім 10 (56%), високий рівень агресивності в цій групі не виявлено, тоді як у групі 2, з низьким рівнем агресивності 1 (6%) військовослужбовців, із середнім 7(39%), з високим рівнем агресивності 10 (55%)військовослужбовців. Наведені дані дозволяють зробити висновок про те, що агресивність більшою мірою виражена в групі ветеранів бойових дій, яка може бути обумовлена отриманим психотравмуючим досвідом на війні.

За показником ригідності спостерігається різниця в порівнюваних групах. Так, в групі 1 з низьким рівнем ригідності 12 (67%) військовослужбовців, із середнім 5 (28%), високий рівень ригідності у 1 (5 %) військовослужбовця. У групі 2 з низьким рівнем ригідності 2 (11%) військовослужбовці, із середнім 9 (50%), з високим рівнем ригідності 7 (39%) військовослужбовців. Різниця в результатах порівнюваних груп говорить про те, що ветеранам бойових дій складніше адаптуватися до нових умов, змінювати систему поглядів та ідеологію життя.

Подані в таблицях результати наочно відображають дійсну картину емоційної сфери двох порівнюваних груп військовослужбовців.

Проаналізувавши отримані дані дослідження можемо прийти до висновку, що значна частина військових з ПТСР мають порушення в емоційній сфері, надто тривожні, ригідні, агресивні, фрустровані. Ці бійці потребують психологічної підтримки з боку фахівців, а саме психокорекційної та психотерапевтичної роботи.

Висновки. 1) Теоретично остановлено, що життєвий досвід військовослужбовця, який приймав участь у війні, різко відрізняється від досвіду товаришів, які не брали участі у бойових діях. 2) До патологій емоційних реакцій військовослужбовця, який пройшов «гарячі точки», відносять емоційну слабкість, емоційну в'язкість, емоційну ригідність, емоційне огрубіння, втрату емоційного резонансу та патологічний афект. 3) Ступінь впливу збройного конфлікту залежить від емоційної та особистісної зрілості військовослужбовця, від стійкості та благополуччя його загального емоційного фону. 4) Емпірично встановлено, що у військових із ПТСР знижений емоційний фон: високі показники тривожності, ригідності та агресивності, тоді як у групи осіб, які не приймали участь у війні, ці всі показники знаходяться в межах норми.

Література

1. Агаєв Н.А. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням / О.М. Кокун, М.В. Герасименко, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
2. Балашова С.П. Практичний курс військової психології: Навчальний посібник. Частина 2. / С.П. Балашова, С.П. Васильєв, Г.Р. Дубровинський. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.
3. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. К. : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118-124.
4. Кудренко О. В., Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку. *Наука і техніка Повітряних Сил ЗС України*, 2018.

Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Поняття «резильєнтність» у психологічній науці з'явилося порівняно недавно і було запозичене з фізики.

Аналіз наукових джерел, присвячених розгляду поняття та психологічних особливостей резильєнтності дає можливість стверджувати, що на сьогодні не існує єдиного визначення цього поняття. Більшість дослідників підходять до визначення резильєнтності як до складного, системного, багатовимірного поняття і стверджують, що резильєнтність включає як психологічні, так і біологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і динамічний процес; залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів (емоційний інтелект, адекватна самооцінка, впевненість, позитивна взаємодія з оточенням, позитивні батьківсько-дитячі стосунки тощо); пов'язана із здатністю психіки до відновлення після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості.

Вивчення психологічного феномену резильєнтності має надзвичайно важливе практичне значення, так як це дозволить створити низку психокорекційних програм, спрямованих на розвиток високого рівня резильєнтності, життєстійкості особистості, подолання посттравматичних проявів, відновлення після пережитих стресових ситуацій тощо особливо в умовах воєнних дій.

Підлітковий вік є одним із найбільш важливих етапів становлення людини. Цей віковий період традиційно відноситься до критичних періодів онтогенезу, оскільки пов'язаний з кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності та взаємин особистості з іншими. Підлітковий вік є також найбільш емоційним та критичним періодом оскільки пов'язаний з

кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності та взаємин особистості з іншими. Узагальнюючи наукові підходи до розгляду психологічних особливостей емоційних переживань у підлітковому віці можна виділити низку фізіологічних, психологічних та соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційної сфери підлітка. Емоційні переживання підлітка відрізняється особливою глибиною, тривалістю та міцністю є більш різноманітними за змістом і спрямованістю.

Тому, актуальним завданням сучасної психолого-педагогічної науки є забезпечення емоційного благополуччя підлітків, їх психологічної підтримки, профілактики емоційних розладів, здійснення психокорекційної роботи, спрямованої на попередження та зменшення ризику виникнення небажаних тенденцій розвитку особистості підлітка.

Підлітковий вік є чутливим для розвитку спрямованості особистості, оскільки саме для цього вікового періоду є характерним формування самосвідомості, самооцінки, розпочинається становлення емоційної сфери. Адже емоційна сфера підлітка є дуже вразливою, потребує підтримки та стабілізації, тому фахівцям-психологам потрібно докласти максимум сил для розвитку резильєнтності підлітків, стресостійкості, опірності до різних негативних ситуацій, розвитку внутрішніх ресурсів тощо.

Серед визначених фахівцями типів резильєнтності, таких як:

- фізична (як здатність тіла справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлюватися після них),
- психологічна (здатність адаптуватися до умов невизначеності, бути гнучким у ситуації стресу),
- соціальна (здатність цілих спільнот чи груп до відновлення після травмуючи ситуацій),
- емоційна резильєнтність є надзвичайно важливою і визначається як здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій у ситуації стресу, здатність опановувати та керувати власними емоціями, зберігати оптимістичне налаштування важких стресових ситуаціях .

Характеристиками людини з високим рівнем резильєнтності є відчуття щастя, задоволення життям, емоційна стабільність, самоприйняття, самопізнання, компетентність, здатність налагоджувати та підтримувати теплі стосунки, оптимізм тощо.

Психологічними факторами розвитку резильєнтності у дитинстві є ефективний догляд та виховання, теплі стосунки з дорослими, дружні з однолітками, самоконтроль та саморегуляція емоцій, мотивація успіху, висока адекватна самооцінка, активні копінги, оптимізм життєстійкість тощо. Відтак, позитивний емоційний стан є одним із важливих факторів розвитку резильєнтності. Засобами для розвитку якого є тренінги емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомлення та сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції

Таким чином враховуючи вище зазначене вважаємо, що існує тісний взаємозв'язок між резильєнтністю та психоемоційними станами у підлітковому віці: чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчі показники симптомів посттравматичного стресового розладу – інтрузій, уникнень, депресії та тривоги тощо. Проте, зауважимо, що резильєнтність варто розвивати протягом життя особливо починаючи з дитячого та підліткового віку, оскільки вона характеризується як здатність достатньо добре та ефективно протистояти негативним викликам життя, ефективно долати труднощі, толерувати стрес та справлятися з психоемоційним болем – акцентуючи на важливості розвитку стресостійкості особистості. І саме тому, що підлітковий вік є особливо чутливим для розвитку особистісної спрямованості, самосвідомості, самооцінки, потреби в усвідомленні себе як особистості. Тому важливо приділити увагу для розвитку у підлітків високого рівня резильєнтності, опірності до негативних подій і ситуацій. Профілактика та своєчасне надання допомоги підліткам, які переживають негативні психоемоційні стани може бути ефективною та сприятиме зменшенню вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу.

Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

Атанасова М.Д.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ

ПРЕДСТАВНИКІВ СПІЛЬНОТИ ЛГБТ

Сім'я є первинним середовищем гендерно-рольової соціалізації. За останні десятиліття інститут сім'ї зазнав чималої трансформації. З'являються нові форми сімейних відносин: співжиття, проживання пари у різних домогосподарствах, одностатеві партнерства та шлюби, поліамурні союзи тощо. В українському суспільстві, після декриміналізації гомосексуальних відносин, актуалізується питання нормалізації та легітимації союзів людей із різноманітною сексуальною орієнтацією і гендерною ідентичністю. У 2010 р. Україна підтримала ухвалені Комітетом міністрів Ради Європи рекомендації «Про заходи щодо подолання дискримінації на підставі сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності». ЛГБТ (лесбійки, геї, бісексуали, трансгендери) сім'ї залишаються мало вивченим об'єктом у соціальних науках.

Варто зауважити, що сім'ї ЛГБТ будуються на основі тих самих принципів, що й гетеросексуальні сім'ї: любов, підтримка, довіра та взаємна повага, наголошуючи на універсальності цих сімейних цінностей. Проте ЛГБТ пари позбавлені такого роду переваг, які гетеросексуальні пари часто сприймають як данність – право наслідування після смерті подружжя, право консультуватися з лікарем і приймати важливі рішення у лікарні у випадку недієздатності партнерки чи партнера, право на відвідування у лікарні чи в'язниці, право на відмову давати показання у суді проти подружжя тощо.

Існує поширена думка, що виховання в одностатевій сім'ї негативно впливає на дитину. Масштабне дослідження на цю тему проводив Державний інститут вивчення сім'ї при Бамберзькому університеті у співпраці з

Інститутом ранньої педагогіки в Мюнхені. Впродовж трьох років вчені проводили опитування представників одностатевих сімей – 1059 батьків та 123 дитини. Крім того, до дослідження були долучені експертами із різних сфер: юристи, працівники служб у справах дітей та сім'ї, вчителі, вихователі та лікарі.

В результаті було встановлено, що одностатеві батьки нічим не поступаються гетеросексуальним. Як правило, партнери намагаються уникати покарань по відношенню до дітей, не тиснучи на дитину ані психологічно, ані фізично. Сімейний клімат в одностатевих родинах характеризується як позитивний з відеритістю і можливістю говорити на будь-які теми.

Не зважаючи на позитивні висновки багатьох досліджень по цій темі, негативний фактор та осудливі реакції з боку соціуму зберігаються. Так, в Україні трапляються не лише випадки відкритого насильства відносно представників ЛГБТ, але і порушення їх трудових та освітніх прав. Правозахисники фіксують випадки примусового звільнення, відмови у прийнятті на роботу, відрахування із закладів вищої освіти, заниження оцінок, різного роду приниження з боку колег по роботі, однокурсників тощо.

Дана ситуація не прийнятна людській гідності. ЛГБТ особи, особливо молоді представники ЛГБТ громади, дуже сприйнятливі до хвороб і ризику для здоров'я. Підлітки, які ідентифікують себе як геї в 2–3 рази частіше здійснюють самогубство, аніж їх однолітки (хоча в деяких дослідженнях, ця цифра сягає 6–30 разів¹), і спроб самогубства серед молоді ЛГБТ в цілому, як повідомляється, в 3–7 разів більше, ніж серед гетеросексуальної молоді. Для цих молодих людей, тиск зі сторони сім'ї або соціального середовища, що змушує їх відповідати гетеросексуальним нормам, робить їх схильними до психічних розладів здоров'я. Рівень самогубств і спроб самогубства серед дорослих ЛГБТ також вищий, ніж у гетеросексуальних представників суспільства.

Дослідження також засвідчують, що «сексуальні меншини» мають більш високий рівень психічних розладів, включаючи депресію, біполярні

розлади, панічні атаки, а також зловживання психоактивними речовинами, включаючи тютюн, алкоголь, наркотики та інші «шкідливі звички», небезпечний секс, і більш високий рівень зараження ВІЛ/СНІДом та іншими венеричними захворюваннями, аніж гетеросексуальні представники.

Попри все, ЛГБТ-родини грають важливу роль у розвитку інклюзивного і справедливого суспільства, сприяючи зміні суспільних норм у бік більшого прийняття та поваги до відмінностей. Різноманіття та інклюзія відкривають реальні можливості для досягнення ключових цілей, пошуку ефективніших рішень проблем і створення умов для процвітання держави, розвитку креативності та інновацій.

Таким чином, вище зазначені тези підкреслюють, що ЛГБТ сім'ї цінують ті ж основні принципи, що і традиційні сім'ї. При цьому їх унікальний досвід допомагає розвивати більш інклюзивне та різноманітне розуміння сімейних відносин у суспільстві.

Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

Гунія З.А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет*

АБ'ЮЗ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Життя в умовах пандемії, військова агресія - загострили проблеми у сімейних взаєминах. Зокрема, й тема насильства та зловживань у партнерських стосунках останнім часом актуалізувалася більше, ніж раніше.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я насильство — це навмисне застосування фізичної сили або влади, яке здійснюється у вигляді загрози; спрямоване проти іншої особи або групи осіб, результатом якого є завдана шкода: тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку тощо.

У дискурсі протидії насильству сьогодні використовують такі терміни, як аб'юз та газлайтинг. Тема аб'юзу та газлайтингу звучить дедалі частіше і викликає в суспільстві безліч обговорень.

Аб'юз у партнерських стосунках, особливо в сімейних, є серйозною проблемою, що завдає психологічної та фізичної шкоди жертві.

Загально прийнято аб'юз — це позначення сукупності дій, таких як: зловживання людиною, постійні образи, психологічне приниження, а також фізичне та сексуальне насильство. Часто аб'юз проявляється саме в сімейних відносинах, де є багато можливостей для контролю над партнером.

Основні види аб'юзу в партнерських відносинах є такі як-от:

- психологічний аб'юз (включає образи, погрози, переслідування, залякування, маніпуляції з метою контролю партнера).

- економічний аб'юз (обмеження доступу до житла, фінансів, речей першої потреби).

- фізичний аб'юз (агресивні фізичні дії, які завдають тілесних ушкоджень).

Психологічне насильство найчастіше виникає поступово, починаючи з емоційного тиску. Агресор може почати з легких принижень або маніпуляцій, які з часом стають звичними для обох сторін. Початкові прояви агресора, як-от контроль чи ревності, можуть виглядати як турбота. Згодом агресор посилює контроль і починає використовувати загрози та маніпуляції, які змушують жертву відчувати залежність і страх. Відтак, психологічні наслідки аб'юзу та відчуття потерпілої особи такі:

- страхи, тривожність, постійне почуття небезпеки, нерішучість, повна безініціативність та відчуття безпорадності;

- труднощі з концентрацією;

- наявність скарг психосоматичного характеру, а згодом і фізичні розлади, як-от головний біль або проблеми з травленням;

- депресія чи надмірне збудження, безсоння або навпаки підвищена сонливість та уповільнення рухів;

- відчуття тривоги та страху, тощо.

Значущою складовою аб'юзу є наявність поведінкових патернів, тобто повторюваність вчинків. Критеріями аб'юзу є: вербальна та невербальна агресія; домінування; ізоляція жертви та контроль за її життям (обмеження її контактів, захоплень та улюблених занять), ревності (недовіра і звинувачення). Причинами такої поведінки, стають: відсутність батьківського виховання та пережите насильство, що в подальшому проектує психічні розлади: бажання самому стати насильником, надмірне бажання домінування та контролю над іншими людьми, маніпуляції ними для того, щоб заволодіти їхнім ресурсом.

Розпізнати аб'юз доволі непросто. Ще складніше довести його існування, адже його негативні наслідки: зміни в характері, поведінці та здоров'ї жертви стають помітними тільки з часом. Крім того, аб'юзери часто не усвідомлюють

агресивності та шкоди своїх вчинків. Також, існує ризик неправильної оцінки деяких емоційних станів, так, наприклад, складно розрізнити дві ситуації: «я не задоволений» і «я тебе гноблю». У першій людина демонструє ознаки поганого настрою, а в другій – аб'юзу. Після агресивних дій аб'юзер не усвідомлює сутності скоєного і не буде намагатися виправити ситуацію. Якщо агресія повторюється неодноразово, і при цьому посилюється, то це може вказувати на аб'юз. Крім того, аб'юзеру притаманна дезадаптивна поведінка: сам він відмовляється підпорядкуватись владі, зовнішнім примусовим обставинам, якщо ж цього не уникнути – зривається на жертві.

Узагальнюючи все сказане раніше, можна зробити висновки, що психологічний портрет складається з дезадаптивних рис особистості: нестриманості, прагнення влади, жорстокості, агресивності і т.д. Вони зумовлюють специфічне сприйняття і ставлення аб'юзера як до себе, так і до інших, взаємини з ним призводять до зниження соціального пристосування партнера, впевненості у собі, втрати довіри до інших людей. Вважається, що жертвами аб'юзерів найчастіше стають слабкі й нерішучі люди, однак сильні, незалежні та впевнені в собі особистості, на жаль, також від цього не застраховані. Аб'юзерам цікаво заводити стосунки саме з сильними партнерами. Їх приваблює момент «хто кого», їхній інтерес у тому, щоб підпорядкувати, залякати і зламати сильну людину, яка часто знаходиться на «злеті» кар'єри. Аб'юз є емоційним насильством, адже це вплив на емоції та психіку партнера шляхом використання ресурсів партнера, залякувань, образ, шантажу.

Микитчак А.П.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ І РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабна російська агресія змусила багатьох українців приймати важке рішення про залишення місця постійного їхнього проживання – хто поїхав за межі України, а хто змінив регіон свого проживання у її межах. Через це вони опинились у ситуації, коли їхні усталені життєві структури, деформувались, а то і цілком зруйнувались. Як результат, вони позбулись скільки-небудь ясних і конкретних орієнтирів, що визначають їхній подальший особистісний і професійний розвиток.

Суперечність між фізичною неможливістю подальшого перебування у місці постійного проживання і відсутністю мотивації до переїзду на безпечну територію, що виник на початку повномасштабного вторгнення російських загарбників, травматизація психіки, викликана цією обставиною, а також проблеми адаптації до нових, хоча і безпечних умов перебування визначили формування особливого досвіду вимушено переміщених осіб, який долає межі звичайного і повсякденного сприйняття актуальної ситуації.

Таким чином, вони постали перед вибором між майбутнім і минулим, незмінністю і невідомістю, почуттям провини за втрачені можливості і тривожною невизначеністю.

Детальне вивчення феноменології вимушеної міграції дозволяє проаналізувати переживання людей, які опинились між необхідністю і неможливістю, які вимушено приїхали до іншого регіону України і відчули себе там «чужинцями», оцінити їхній актуальний психологічний статус в

аспекті ефективності ухваленого рішення про зміну місця перебування з небезпечного на більш безпечне.

Розглядаючи вимушене переміщення як важковирішувану життєву ситуацію, коли перед людиною постає завдання упоратися з надскладними обставинами, ми виходили з того, що вимушену міграцію клініцисти відзначають як одну з аномальних психосоціальних ситуацій, пов'язаних із підвищеним ризиком виникнення психічних порушень, та інтерпретували наслідки переживання вимушеного переселення у межах концепції посттравматичного стресу, крайні варіанти якого виражаються у розвитку ПТСР.

Адаптаційні ресурси аналізувались на когнітивно-особистісному рівні, операціоналізованому за посередництвом базисних переконань - інтегративного пояснювального конструкту соціально-когнітивних теорій особистості, та на суб'єктному рівні - за посередництвом широко відомого у контексті екзистенційно-гуманістичного напрямку психологічної думки конструкту смисложиттєвих орієнтацій особистості.

У комплексі проблем, характерних для вимушених переселенців, особливе місце посідають психологічні наслідки депривації та ізоляції. Заслуговують на увагу різні підходи та класифікації предикторів успішності подолання психотравмувальних обставин. Ступінь вираженості ознак посттравматичного стресу співвідноситься з власними параметрами стресору; преморбідними індивідно-особистісними характеристиками (високий рівень нейротизму, інтроверсія, низький рівень інтелекту, приналежність до жіночої статі, вік на момент травми, емоційна ригідність тощо); преморбідними індивідно-особистісними характеристиками (високий рівень нейротизму, інтроверсія, низький рівень інтелекту, приналежність до жіночої статі, вік на момент травми, емоційна ригідність і т. п.; наявністю соціальної підтримки, а також цілою низкою особистісних диспозицій, на перший план серед яких виходять особливості когнітивного опрацювання стресогенних переживань, когнітивна складність, локус контролю і стиль інтерпретації подій.

Як провідні когнітивно-особистісні ресурси упорання зі стресом вимушеного переселення виокремлено смисложиттєві орієнтації та базисні переконання особистості. Обґрунтовано положення про те, що екзистенційно-гуманістичний підхід є одним із найперспективніших для аналізу процесу подолання важких життєвих ситуацій, оскільки саме у межах цього напрямку виявляються органічно поєднаними концепти смислу, відповідальності та власної активності суб'єкта на момент ухвалення рішення, а функція смислових утворень у структурі особистості позиціонується як регуляторна, конституювальна.

Проаналізовано роль базисних переконань особистості в процесі подолання посттравматичного стресу. Поняття «базисні переконання» як наукове поняття сформувалось та розвивається на перетині соціальної, клінічної та когнітивної психології, кожна з яких намагається дати відповідь на запитання про те, яким чином особистість конструює власні уявлення про світ навколо себе і власне «Я». Їх прийнято визначати як стійкі, глобальні, імпліцитні уявлення себе і світ навколо, що здійснюють безпосередній та опосередкований вплив на емоційні стани, процеси мислення і поведінку особистості загалом. Їхня роль в імплементації неординарного досвіду до структури людської індивідуальності аналізувалась у межах концепції психічної травми Янофф-Бульман.

Сутність цієї концепції полягає у тому, що людям притаманне витлумачування подій, учасниками яких вони стали, таким чином, щоб підтримувати непохитність суб'єктивної картини світу, яка, між тим, забезпечує їм необхідну точку опори в актуальній реальності.

Намагаючись досягти почуття власної безпеки, спираючись на імпліцитну внутрішню структуру, основу якої складають переконання про миролюбність навколишнього світу, його доброзичливість і справедливість, а також уявлення про власне «Я», особистість конструює власний життєвий досвід.

Базисні переконання створюють у людини відчуття захищеності та стабільності. Між тим зустрічаються і такі ситуації, що формують у неї екстремальний негативний досвід. Такі ситуації можуть різко змінювати ці переконання – це коли людина відчуває жахи, що виникли навколо неї, а із ним - власну вразливість та безпорадність перед ними; коли сформована раніше впевненість у власній захищеності, залишає її, особистість опиняється у стані дезінтеграції.

Подолання травми як психічний процес має своїм змістом відновлення базисних переконань, однак таке відновлення відбувається частково, лише до певного рівня, результатом чого є звільнення особистості від ілюзії власної невразливості. Відтак, інтенсивність наявного психічного дистресу у вимушених переселенців пов'язана з ухваленим ними рішенням щодо від'їзду з рідних місць: більший дистрес переживають особи, які залишилися на території постійного проживання, - ті, хто у різний час зміг виїхати, демонструють менший рівень травматизації, більшу осмисленість життя та позитивніші базисні переконання, особливо щодо визначення цінності та значущості власного «Я» як вартого любові та поваги.

Ухвалення суб'єктом рішення у ситуації вимушеного переселення пов'язане з таким набором особистісних властивостей: першими виїжджають ті, хто максимально відкритий до засвоєння нового досвіду, чия позицію щодо життєвих змін можна схарактеризувати як дослідницьку; змінюють місце проживання лише під тиском надзвичайної сили обставин, екстраверти, які володіють середньою відкритістю до нового досвіду; так і не наважуються розстатися з рідними місцями особистості консервативні, інтровертіровані, із високим рівнем негативної емоції та високим рівнем негативних емоційних реакцій.

Вимушена міграція являє собою комплексний феномен: рівень вираженості ознак посттравматичного стресу у переселенців залежить від причин міграції - значно складніше впоратися зі стресом вимушеного переселення мігрантам, які пережили бойові дії.

Таким чином, провідними когнітивно-особистісними ресурсами подолання стресу вимушеного переселення є базисні переконання особистості та система життєвих смислів: для мігрантів, які успішно подолали посттравматичний стрес, характерні більш позитивні базисні переконання щодо цінності і значущості власного «Я» і щодо можливостей контролювати події, які відбуваються у житті; виражена інтернальність, осмисленість життя, задоволеність самореалізацією у минулому та сьогоденні, наявність цілей у майбутньому. Невисока переконаність у справедливості навколишнього світу в осіб, які залишили рідні місця внаслідок початку бойових дій, пов'язана з успішністю подолання стресу у ситуації вимушеного переселення: мігранти, позбавлені переконаності у тому, що кожен отримує те, на що заслуговує і заслуговує на те, що отримує, меншою мірою страждають від посттравматичного стресу.

*Миронець С. М.,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Державний торговельно-економічний
університет*

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

В умовах невизначеності й трансформаційних процесів в Україні, соціально-економічних і політичних потрясінь виникає загроза психічному здоров'ю всім верствам населення. Нового актуального значення ця проблема набула з моменту повномасштабного воєнного вторгнення «рф» в Україну.

Ці обставини створюють підґрунтя для виняткової вразливості всіх верств населення України до травм, пов'язаних з війною, і розвинення низки проблем психічного здоров'я в безпрецедентних масштабах, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

За таких умов, перед Україною постає величезний виклик – підготувати все суспільство до поводження з травмами, отриманими під час війни, різними за своїми видами і масштабами наслідків.

Враховуючи досвід, який Україна напрацьовує під час війни за підтримки міжнародних партнерів, по завершенні війни вона стане країною, що задаватиме стандарти у багатьох сферах, як то: сучасна стратегія і тактика ведення бойових дій; здатність розвинути і зміцнити економічну стійкості; швидке відновлення після пошкодження критичної інфраструктури; ефективність аварійно-рятувальних бригад, які рятують людей з-під уламків зруйнованих будівель; передові методи і технології розмінування тощо [2].

Міжнародною групою з вивчення травматичного стресу, яка здійснювала підготовку аналітичних матеріалів до 3-го Міжнародного саміту перших леді і джентельменів, що відбувся 6 вересня 2023 року у м. Києві здійснено детальний аудит проблем пов'язаних з повномасштабним вторгненням «рф» на територію України та запропоновано шляхи формування державної політики у сфері збереження ментального здоров'я усіх верств

населення України, серед яких найбільш значущими на наше переконання видаються наступні:

1) Порівняно із загальним населенням військовослужбовці мають вищий ризик розвитку ПТСР через саму природу та інтенсивність тренувань і перебування в бойових умовах. З огляду на це, навіть якщо війна в Україні закінчиться завтра, кількість ветеранів в Україні сягатиме близько 2 мільйонів. Забезпечення найсучаснішої оцінки та діагностики є першочерговим етапом у визначенні шляхів лікування, які стануть запорукою їхньої максимально комфортної реінтеграції у мирне життя після завершення війни. Повторення в Україні досвіду таких країн, як США, Велика Британія, Західні Балкани і навіть Ізраїль може бути дуже обмеженим через безпрецедентні масштаби, інтенсивність і тривалість нинішньої війни з «рф».

2) З початком збройних дій на сході України у 2014 році питання ПТСР та інших травм, пов'язаних з війною, серед учасників бойових дій та цивільного населення, яке перебувало в зоні бойових дій або поблизу неї, почало привертати до себе більше уваги. Близько 80% військових, які брали участь у бойових діях на сході України під час Антитерористичної операції (АТО), а згодом в Операції об'єднаних сил (ООС), опинилися у стані бойового стресу, який згодом у близько 25% випадків трансформувався у посттравматичні стресові розлади (ПТСР) різного ступеня тяжкості. 20 – 30% військовослужбовців, які отримали психологічні травми під час бойових дій, не змогли вирішити свої психологічні проблеми без сторонньої допомоги. Тим не менш, до лютого 2022 року питання ПТСР в Україні не отримало системного розгляду.

3) Окрім ПТСР, війна провокує розвиток й інших розладів психічного здоров'я. Військовослужбовці також стикаються з розладами депресивного спектру, різними видами залежностей, фобіями, дисоціативними розладами (розлади деперсоналізації, дереалізації, дисоціативна амнезія), поведінковими розладами, тривожними розладами та суїцидальною поведінкою. В контексті ситуації в Україні наслідки цих розладів обтяжуються множинними черепно-мозковими травмами, спричиненими кінетичними вибухами, що ускладнює лікування.

4) Одним із найбільших викликів для України є розрив між масштабом потреб, які виявлено і які продовжують зростати, і поточним рівнем наявних психосоціальних ресурсів. Щоб задовольнити потреби такого масштабу та інтенсивності як серед учасників бойових дій, так і серед максимально широких верств населення, що постраждало від війни, потрібен цілісний, практичний, інклюзивний та диференційований підхід до психосоціальної підтримки та охорони психічного здоров'я.

5) Розвиток посттравматичного стресового розладу або інших психічних та емоційних порушень є крайньою реакцією, і ризик її прояву можна значно знизити та мінімізувати, якщо всі, хто контактує з особами, що пережили потенційно травматичну подію, матимуть відповідні інструменти та навички для надання вже на початкових етапах ефективної підтримки. Виходячи з практичного досвіду Ізраїлю, найбільш життєздатним і ефективним підходом є створення широкої мережі нестигматизованої психосоціальної підтримки на місцях, на рівні громад [1, с. 3].

6) Основними труднощами, пов'язаними з діагностикою та лікуванням ПТСР в Україні, є: (1) недостатній рівень освіти фахівців; (2) труднощі діагностики; (3) заперечення проблеми; (4) недостатнє розуміння суспільством; (5) обмежена доступність психотерапевтичної допомоги; (6) недостатнє фінансування системи охорони здоров'я; (7) недотримання терапевтичного процесу; (8) стигматизація травми та культурні відмінності; (9) специфічні проблеми ветеранів та військових; (10) коморбідність з іншими психічними розладами; (11) втрата доступу до терапії; (12) тривалість терапії та відносна ефективність; (13) відсутність кваліфікації у спеціалістів.

7) Фізичне та психологічне здоров'я ветеранів/колишніх військовослужбовців не є окремими поняттями – всі питання ментального дисбалансу через травму війни (МДТВ) було об'єднано в рамках запропонованої спільної політики у сфері психічного здоров'я як на національному, так і на регіональному рівнях. Нинішню ініціативу Мінветеранів щодо створення інституту «Асистент ветерана» в кожній місцевій територіальній громаді можна розглядати як корисний, але недостатній інтерфейс між ветераном і системою медико-соціальної

допомоги. Враховуючи потенційну кількість ветеранів в Україні після цієї війни, доцільно розглянути можливість розширення сфери компетенції Мінветеранів для включення питань лікування МТДВ, як це організовано у США, де Департамент у справах ветеранів Міністерства оборони також опікується Національним центром ПТСР та мережею центрів політравми по всій країні і отримує відповідне фінансування на цей вид діяльності з федерального бюджету [1, с. 5].

Серйозною проблемою, пов'язаною з якістю надаваних послуг, є «мода на психологів» у воєнний час, яка сьогодні широко поширена в Україні. Іноді люди починають несертифіковану практику просто по закінченні прискорених курсів. Ця тенденція є небезпечною і шкідливою, оскільки непрофесійна допомога може лише поглибити психічні розлади пацієнта і призвести до повторної травматизації. За всієї поваги до щирого бажання людей допомогти іншим людям впоратись з травмою, вони не до кінця усвідомлюють рівень відповідальності за можливі наслідки та потенційну ціну неправильного поводження в цій ситуації. Цій проблемі український уряд має приділити серйозну увагу.

Останнім часом в Україні з'явилася низка проектів законодавчих актів, покликаних врегулювати питання надання медико-психологічної допомоги та підтримки пацієнтам з ознаками гострих психологічних травм, завданих шляхом прямої травматизації або травматизації змішаного типу, пов'язаних з переживанням негативних наслідків, більш складних наслідків війни, незворотних втрат, поранень тощо. Вони також передбачають кримінальну відповідальність несертифікованих фахівців, які надають психологічні послуги населенню.

Так зокрема законопроект 9434 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо запровадження адміністративної та кримінальної відповідальності за надання психологічної допомоги особами, які не мають такого права та поширення недостовірної інформації про наявність у особи медичної освіти або лікарської спеціальності, права надавати психологічну допомогу» реєстраційний №426д9/І – 2023/І36916 від 25.06.2023.

На наш погляд зазначені ініціативи є правильним кроком у напрямку впорядкування та організації хаотичного процесу надання психологічних послуг в Україні. Відкритим залишається питання щодо того, який з державних органів відповідатиме за сертифікацію та акредитацію фахівців.

Література

1. SCARS ON THEIR SOULS: PTSR and Veterans of Ukraine / Luliia Osmolovska, Mandy Bostwick, Lenny Grant, Oleksandr Gershanov, Max Goldenberg, Serhii Myronets, Olena Konovalova etc. / GLOBSEC Ideas the word. Vajnorska 100/B, 83104 BRATISLAVA SLOVAK REPUBLIC. 2023. 80 p. URL: https://www.globsec.org/sites/default/files/2023-09/GLOBSEC_PTSD%20Report.pdf
2. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Київ. Київ.нац.торг.-екон.ун-т, 2020. 712 с.

Михайлова Є. С.

*здобувач першого (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія, кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет*

ВПЛИВ ЕМПАТІЙНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Емпатія є не лише важливим засобом адаптації у професійно-освітньому середовищі, що сприяє розвитку міжособистісних відносин всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, базових професійних компетентностей психолога, соціально-професійних компетенцій та ключових кваліфікацій, а й, безумовно, позитивне ставлення до іншого відображає моральність майбутнього професіонала.

Розглядаючи поняття емпатійності у контексті професійної підготовки майбутніх психологів, важливо підкреслити її значення для формування ефективної соціально-психологічної адаптації. Емпатія є здатністю індивіда розуміти емоційні стани інших людей та виявляти співпереживання, що відіграє ключову роль у професійній діяльності психолога. Здатність до емпатії є не лише професійною якістю, але й елементом особистісної компетентності, необхідної для ефективної міжособистісної взаємодії.

Емпатичне спілкування змінюється залежно від психологічних особливостей психолога, що задають предметний зміст емпатичного спілкування, визначаючи загальні тенденції його здійснення. Високий рівень розвитку сензитивності, гнучкості у поведінці, соціального інтелекту, самоприйняття, прийняття цінностей особи, що самоактуалізується, наявність емпатійної установки корелюють з високим рівнем розвитку емпатії у психологів.

Соціально-психологічна адаптація є складним процесом, що включає пристосування до умов навчання у виші, налагодження міжособистісних відносин та освоєння нових соціальних ролей. Для майбутніх психологів ця адаптація є особливо важливою, оскільки їх професійна діяльність потребує

вміння встановлювати контакт із клієнтом, розуміти його проблеми та надавати ефективну психологічну допомогу. Емпатійність сприяє полегшенню цього процесу, дозволяючи студентам краще адаптуватися до нових умов та налагоджувати позитивні відносини з одногрупниками, викладачами та іншими учасниками освітнього процесу.

З огляду на це, розвиток емпатійності серед студентів є необхідним компонентом освітнього процесу. Для цього доцільно впроваджувати спеціальні тренінги, спрямовані на розвиток емпатійних навичок, що включають рольові ігри, групові обговорення та рефлексивні вправи. Такі тренінги дозволяють студентам формувати навички активного слухання, аналізу емоційних станів інших людей та розвитку рефлексивної здатності.

Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є також формування у студентів здатності до копінг-поведінки, що передбачає використання конструктивних стратегій для подолання стресових ситуацій та успішного пристосування до нових умов. Здатність до копінг-поведінки розглядається як континуум інтерактивних взаємин індивіда з оточенням, в результаті якого підвищується його особистісна ресурсність. У контексті професійної підготовки психологів копінг-поведінка допомагає студентам освоїти ефективні методи подолання труднощів, що виникають під час навчання та професійної діяльності.

Систематична робота зі студентами, спрямована на розвиток емпатійності та формування копінг-стратегій, має включати як групові, так і індивідуальні форми роботи. Зокрема, проведення кураторських годин із використанням тренінгових методик може допомогти студентам краще зрозуміти себе, оцінити свої можливості та сформувати адекватні стратегії поведінки у складних соціальних ситуаціях. Такі заняття сприяють підвищенню рівня комунікативної компетентності студентів, що є необхідною умовою для їх успішної соціально-психологічної адаптації.

З огляду на теоретичний аналіз та результати досліджень, можна стверджувати, що емпатійність є важливою складовою професійної

підготовки майбутніх психологів, а її розвиток сприяє підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації студентів. Викладачі та куратори повинні сприяти створенню сприятливого соціального середовища, в якому студенти могли б вільно взаємодіяти, обмінюватися досвідом та розвивати свої професійні якості.

Отже, розвиток емпатійності та формування соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів є важливими складовими освітнього процесу, які потребують систематичної та цілеспрямованої роботи. Впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії та копінг-стратегій, сприятиме не лише професійному зростанню студентів, але й підвищенню їх психологічного благополуччя.

Література

1. Бочарова С.М. Психологія емпатії: Теоретичні основи та методи. – Київ: Видавництво НПУ, 2018.
2. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2007. 328 с.
3. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: Монографія. К.: АДЕФ-Україна, 2018. 280 с.

Пальчинська М. В.

доктор філософських наук, професор,

магістр психології,

магістр управління проектами,

в.о. завідувача кафедри соціально-гуманітарних наук

Державний університет інтелектуальних технологій та зв'язку,

Іванова О. С.

кандидат філософських наук доцент,

доцент кафедри мистецтвознавства та загально-гуманітарних дисциплін

Міжнародний гуманітарний університет

ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ ЯК АТРИБУТ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Формування інформаційної культури особи – пріоритетне завдання сучасної освітньої діяльності. В сучасній науці особливий інтерес до культури обумовлений перш за все розумінням її як значущого фактора суспільного розвитку. Володіння певним рівнем культури, специфічної для даного суспільства, є необхідною умовою успішної діяльності людини в цьому суспільстві. Якщо людина не володіє необхідним рівнем культури, вона не зможе ні повноцінно навчатися, ні повноцінно працювати.

Оволодіння культурою було і залишається адекватною передумовою входження індивідуума в соціум. Культура одночасно умовна (культурні навички не визначаються безпосередньо задачами фізичного виживання) і необхідна (без цих навичок не можна діяти в рамках цієї культури). Історія науки, техніки і культури знає немало ідей і винаходів, які й сьогодні захоплюють своїм змістом і все ж не втілені в практику і назавжди залишилися надбанням музеїв і історичних творів. Загальною причиною цього є те, що всі подібні ідеї, винаходи і задумки не були включені в культуру тодішнього суспільства і не були знайдені шляхи для такого включення в наступні періоди суспільного розвитку.

Будь-які технічні нововведення і ідеї стають в соціальному плані ефективними лише в тому випадку, коли вони органічно включаються в культурне середовище суспільства, стають невід'ємною частиною його

загальної культури. Ефективне впровадження в практику нових інформаційних технологій можливо тільки при широкій участі в цій справі представників різних професійних груп і шарів населення. Але це в свою чергу буде відбуватися лише при актуальному чи потенціальному включенні подібних засобів діяльності в сучасну культуру суспільства.

Очевидно, що саме розуміння цієї обставини кожною людиною, яка має практичне відношення до нової техніки і технології, виступає важливою передумовою прогресу. На фоні загального розуміння у кожного нас повинно бути сформульовано конкретне уявлення про свою діяльність в структурі сучасного суспільства і про обставини, які сприяють чи заважають інформатизації. Тільки при умові формування адекватної самосвідомості особистості в умовах сучасного науково-технічного прогресу буде можлива її активна участь в інформатизації суспільства.

Інформаційна культура є складовою частиною культури як такої. Не дивлячись на значну строкатість визначень культури, переважна більшість з них у сучасній вітчизняній культурології зводиться до кількох переважаючих концептуальних напрямів. По-перше, характеристика культури як динамічного процесу розвитку сутнісних сил людини, творчої реалізації особистості як суб'єкта культурно-історичного процесу (Е.Баллер, Л.Коган, Л.Круглова, М.Межуєв, Е.Ржебек, В.Семенов, Л.Соха та ін.). По-друге, аксіологічне визначення культури як системи ціннісних орієнтацій суспільства і особистості, обумовлених ними параметрів і норм колективної та індивідуальної свідомості і поведінки, а також системи продукування цих цінностей професійного, конфесійного чи іншого характеру (духовно-інтелектуальних, художніх, соціальних, етнічних, релігійних тощо) (С.Анісімов, А.Арнольдov, В. Блюмкін, М.Дьомін, С.Дробницький, Н.Розов, Е.Соколов, Н.Чавчавадзе та ін.). По-третє, діяльнісне визначення культури, що визначає її як сутність локальних технологій життєдіяльності та одержаних внаслідок її застосування продуктів (В.Давидова, Б.Вишнеvський, В.Жариков, Ю.Жданов, Н.Злобін, М.Каган, Е. Маркарян та ін.). Почетверте, визначення

культури як сукупності знань, соціального досвіду, який транслюється в просторі і часі, інформаційних технологій, знакових систем, семантичних архетипів і стереотипів свідомості (Ю. Лотман, М. Мамардашвілі, Б. Успенський та ін.). У межах діяльнісного підходу, який домінує у вітчизняній культурології, найпоширенішими є дві орієнтації. Представники однієї з них (Н. Злобін, М. Каган) розглядають культуру як процес творчої діяльності, в межах якої відбувається не тільки духовне збагачення суспільства новими цінностями, але й самотворення суб'єкта культурно-історичного процесу. Представники другої (В. Давидова, Ю. Жданов, Е. Маркарян) бачать у культурі специфічний засіб діяльності, який забезпечує збереження і відтворення цивілізації в умовах мінливості навколишнього світу.

У відповідності з підходами до вивчення культури виділяються такі групи визначень: 1) Соціологічна – розглядає культуру з позиції її особливостей в різних регіонах, у конкретних класів, націй, інших соціальних шарів, професіональних та вікових груп (Е.А. Баллер, Н.Е. Злобін, А.С. Фріш та ін.). 2) Антропологічна – пов'язана з описом механізмів соціокультурного існування різноманітних людських спільнот (сім'ї, роду, племені, народності, нації, міських, сільських жителів, і т.д.) на конкретних ступенях суспільної еволюції (М.М. Бахтін, В.М. Пропп, К. Леві-Стросс, Е. Тейлор, Ю.А. Афанасьєв, В.П. Іванов та ін.). 3) Аксіологічна – націлює увагу на процес створення людьми матеріальних і духовних цінностей, на виявлення їх ролі в ієрархії життя суспільства (В.А. Малахов, Н.З. Золотухіна-Атоліна, Ф.В. Герасин і т.д.). 4) Історична – характеризує культуру кожного конкретного суспільства як історично обумовлену систему способів і результатів людської діяльності (А.Ф. Лосєв, В.М. Межуєв). 5) Нормативна – акцентує значення у визначенні поведінки і структури свідомості людини прийнятих її соціальним оточенням правил і норм (С.А. Дантамиров, С.І. Корзон, Є.М. Пенюков та ін.). 6) Психологічна – представляє культуру як особливий родовий захід пристосування людей до природного оточення і економічних потреб, специфічно людський спосіб життєдіяльності (Е.С. Маркарян, В.Ф. Колле і

ін.). 7) Гносеологічна – розглядає культуру як засіб передавання через традиції, звичаї, вірування людського досвіду від покоління до покоління (М.Фуко, А.І. Арнольдов і ін.). 8) Праксеологічна – бачить в культурі засіб для розв’язування різноманітних освітніх і виховних задач (В.Б. Чурбанов, К.С. Саритулян), для розвитку психічних властивостей індивіда (М.Коул, С. Скибнер і ін.). 9) Метрологічна – визначає культуру як параметр вимірювання рівня досконалості в оволодінні людьми навичками і уміннями різних видів практичної і теоретичної діяльності (М.С. Каган, Л.Н. Коган, В.А.Конєв та ін.), а також “цивілізованості” людства в цілому (А.С. Злобін, Ю.І. Єфимов, І.А. Громов та ін.). 10) Семіотична – визначає культуру як систему знаково-символьних утворень, які служать засобами комунікації між окремими людьми, соціальними групами, народами, історичними епохами (М.М. Бахтін, Ю.Н. Лотман, Б.А. Успенський і ін.). 11) Інформаційна – акцентує увагу на механізмах передавання спадкових і функціональних відомостей в цілісних рамках суспільства (А. Моль, І.Є. Ширмов і ін.). 12) Кібернетична – розглядає культуру як засіб самоорганізації людства в природі (Е.С. Маркарян, М.Фуко та ін.). “В моем понимании, – пише А.І. Ракітов, – культура представляет собой крайне сложную систему, включающую мир устойчивых моделей деятельности и поведения, а также всю совокупность реализующих их чувственно воспринимаемых форм, представлений, конкретных видов деятельности и актов поведения, реализующихся в определенных обществах, интервале времени, среде обитания”. Зміст філософського аналізу культури, її структури і функцій полягає в тому, щоб від сприйняття культурних феноменів і форм, що їх виражають, які дані нам і чуттєво сприймаються, перейти до світу фундаментальних для даного соціуму норм, правил, стандартів і еталонів діяльності, що містяться в них. Жодне з вищезгаданих і тих, що залишилися поза увагою, визначень не в змозі висвітлити всі аспекти культури як одного з найскладніших філософських і соціологічних понять, яке охоплює неосяжний світ явищ, жодне не може претендувати на повне окреслення даного поняття. Більшість з них, безумовно, не суперечать одне

одному, а взаємодоповнюють. На основі аналізу різних підходів до визначень та трактувань поняття культури можна зробити висновок, що культура є способом дійового буття людини, що обумовлюється природою та суспільством.

Джерелом культури є людська діяльність, в певній соціальній системі, творча продуктивна праця, яка може практично і духовно перетворювати дійсність (соціально-суспільні відносини і структури), а також саму людину. Саме тому культура і постає як реалізація в природі людських цілей за законами самої природи. Вона – сфера освоєння, олюднення природи людською працею в інтересах самої людини”. При цьому ті чи інші результати діяльності (як і її різноманітні види, що розгортаються в певних суспільних сферах), набувають статусу “культури” лише в тій мірі, в якій сприяють розвитку сутнісних сил людини, творчих потенцій особистості.

Панченко О. А.,

доктор медичних наук, доктор філософії, доктор наук з державного управління, професор, академік АН ВШ України, Заслужений лікар України, генеральний директор

Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», президент Громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Шевцов А. Г.,

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, академік АН ВШ України, Заслужений працівник освіти України, головний науковий співробітник Державної наукової установи «Центр інноваційних технологій охорони здоров'я» Державного управління справами, головний науковий співробітник

Кабанцева А. В.,

кандидат психологічних наук, завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка, Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ЯК ПРОВІДНА МЕТА РОЗВИТКУ КЛІНІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Воєнні дії в Україні змінюють ситуацію в громадському та соціальному житті. Наша держава втрачає людські ресурси через вимушену масову міграцію та внутрішнє переміщення населення, загибель та поранення цивільних і військових. Населення зазнає суттєвої шкоди здоров'ю, що потребує зміни пріоритетів надання медико-психологічної допомоги. Сучасна якість допомоги збільшує показники виживання, проте зростають показники інвалідизації. Тому, перед Україною стають нові виклики медико-психологічної клінічної та психосоціальної реабілітації й абілітації. Сфера реабілітації відіграє важливу роль у відновленні здоров'я, працездатності та якості життя людей, які постраждали від травм, хвороб або мають фізичні обмеження [1, 3]. Всесвітня організація охорони здоров'я також наголошує щодо зростання попиту на реабілітаційні послуги [2].

Ми розглядаємо реабілітаційний процес особи з інвалідністю як багатофакторну та мультимодальну систему, в якій одну із ключових ролей

відіграє психологічна та психотерапевтична допомога, як з точки зору відновлення психічного здоров'я, так і в площині мотиваційної та особистісно спрямованої реабілітаційної роботи з пацієнтом [5].

Сьогодні організація клінічної реабілітації ґрунтується на дотриманні технологічності на всіх етапах медико-психологічної допомоги, мультидисциплінарному («командному») принципі організації, наявності сертифікованих спеціалістів, здатних реалізовувати комплекс реабілітаційних технологій, інформаційному супроводі реабілітаційного процесу [4]. Сучасні виклики, пов'язані з дефіцитом професійних кадрів, стають серйозною перешкодою для ефективного надання послуг. Існуюча система не включає регламенту діяльності фахівців цієї сфери та конкретні вимоги підготовки спеціалізації для удосконалення, а це є важелем у використанні потенціалу фахівців, які готуються у закладах вищої освіти медичного, психологічного та реабілітаційного спрямування.

В площині підготовки медичних працівників до реабілітаційної діяльності особливо гостро стоїть питання їх професійних психологічних компетентностей [6]. Дуже актуальним є знання та навички лікарів щодо підвищення мотивації до психічного та фізичного відновлення, запуску процесів самореабілітації пацієнта, а також забезпечення психологічної підтримки членів його сім'ї.

Із 2014 року Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» проводить дослідження з метою моніторингу емоційних станів, виявлення актуальних проблем психічного і соматичного генезу, зокрема посттравматичних стресових розладів. Обстежено: 5661 дорослий, 2151 дитина. До групи ризику входять: учасники бойових дій, професійні рятувальники, ветерани, біженці та переселенці з зон локальних воєнних конфліктів, різні категорії постраждалих від надзвичайних ситуацій, жертви насильницьких дій, діти, які втратили батьків або близьких. Широкий контингент внутрішньо переміщених осіб, які втратили житло, роботу, існуюче місце перебування, культурні зв'язки.

Отримані результати свідчать яка саме потрібна допомога, яких фахівців необхідно готувати та залучати до процесу відновлення.

Організація медико-психологічної реабілітації та абілітації передбачає взаємодію мультидисциплінарної клінічної реабілітаційної команди – згуртованої професійно та психологічно з налагодженою комунікацією всередині колективу та розділеними функціональними обов'язками як з питань діагностики, так і застосування реабілітаційних технологій. До її складу мають входити: лікар-клініцист, лікар фізичної та реабілітаційної медицини, клінічний психолог, лікар-психіатр (лікар-психіатр дитячий) терапевт мови та мовлення, фізичний терапевт, ерготерапевт. Зокрема, діяльність лікаря психіатра повинна бути направлена на роботу в команді, відновлення психічного здоров'я особистості, нівелювання розладів психіки, сприяти її адаптації до нових умов життя. Розширення функціоналу лікаря-психіатра за межі психіатричного обліку, сприятиме зниженню стигматизації та посиленню довіри населення до фахівців сфери психічного здоров'я.

Модель надання медико-психологічної клінічної допомоги має будуватися на тісній взаємодії усіх спеціалістів. Саме такий підхід здатний забезпечити не тільки своєчасну адекватну допомогу, а й провести адресні психопрофілактичні, психокорекційні заходи, спрямовані на посилення психологічної культури, зниження тяжкості та вираженості психологічних, психічних і психосоматичних наслідків.

Дефіцит професійних кадрів у сфері реабілітації є серйозним викликом, який потребує негайного вирішення. Важливо зосередити увагу на розробці необхідних професійних та освітніх стандартів усіх фахівців у сфері реабілітації. Комплексний підхід до цієї проблеми дозволить не лише покращити якість реабілітаційних послуг, але й сприятиме розвитку всієї системи охорони здоров'я, забезпечуючи гідне життя та здоров'я для кожного пацієнта. Стратегічною метою підвищення якості надання медичної допомоги доцільно зазначити підвищення тривалості й якості життя громадян України шляхом відновлення здоров'я особистості, поліпшення її адаптації, зміцнення

життєстійкості, збільшення особистісних ресурсів, покращення психологічного благополуччя та соціального функціонування.

Література

1. Боряк О.В. Центри реабілітації в Україні: реалії та перспективи. *Inclusion and Diversity*. 2024. № 3. С. 10-14.
2. Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд Всесвітньої організації охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 4 (90). С. 31-37.
3. Мисула І.Р., Бакалюк Т.Г., Голяченко А.О., Сидлярук Н.І., Мисула Ю.І., Мисула М.С., Завіднюк Ю.В. Система реабілітації в Україні та шляхи її вдосконалення. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2019. № 3. С. 177-182.
4. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Клінічна реабілітація в умовах інформаційно-психологічної війни. Перспективи розвитку медичної та фізичної реабілітації на різних рівнях надання медичної допомоги: матеріали щорічної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Тернопіль, 23-24 вересня 2021 року). Тернопіль: ТНМУ, 2021. С. 63-65.
5. Шевцов А.Г. Освітні основи реабілітології : [монографія] / Андрій Гаррійович Шевцов. – К. : „МП Леся”, 2009. – 484 с. – Бібліогр.: С. 461–481.
6. Шевцов, А., Зюков, О., & Ошивалова, О. (2023). Ставлення лікарів до своїх психологічних компетентностей як складова їх професійної саморефлексії. *Клінічна та профілактична медицина*, 1(23), 50-57. [https://doi.org/10.31612/2616-4868.1\(23\).2023.08](https://doi.org/10.31612/2616-4868.1(23).2023.08)

Панченко О. А.

доктор медичних наук, доктор філософії, доктор наук з державного управління, професор, академік АН ВШ України, Заслужений лікар України, генеральний директор Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», президент Громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Салівон В. П.

кандидат медичних наук, т.в.о. медичного директора Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційнодіагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України»;

Гуменюк В. В.

інженер з патентної та винахідницької роботи, молодший науковий співробітник наукового відділу Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України».

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ТЕРОРИЗМ ЯК ВИЩИЙ СТУПІНЬ НАСИЛЛЯ

Глобалізація надала транснаціональний характер багатьом найбільш небезпечним видам злочинної діяльності, насамперед організованої злочинності та організованому тероризму.

Тероризм став ключовим чинником зовнішньоекономічної політики будь-якої держави, ставши визначальним елементом глобалізації. Оскільки глобалізаційні процеси за своєю природою торкаються практично всіх країн світу (навіть найізолюваніші куточки світу), такі важливі явища, як тероризм, які з історичних причин стали невід'ємним елементом світової політики, зачіпають більшість держав.

У сучасному світі тероризм перестав існувати лише на «землі», він перейшов в інший глобальний простір – кіберпростір. Перехід до «інформаційного суспільства» дозволив виокремити новий спосіб здійснення терористичної діяльності – інформаційний тероризм.

Важливим питанням є розмежування понять «інформаційний тероризм» і «кібертероризм». Інформаційне середовище формувалося задовго до появи інформаційно-комунікаційної мережі «Інтернет», наприклад, існують й інші

джерела інформації: друковані видання, радіо, телебачення тощо. Кібертероризм становить одну з форм інформаційного тероризму, найбільш небезпечну і поширену [1]. Термін «кібертероризм» уперше ввів у середині 1980-х Беррі Коллін, під ним він розумів терористичні дії у віртуальному просторі [2]. Ще зовсім недавно діяльність терористів була значною мірою зосереджена в реальному світі, тепер же спостерігається зміна сфери дій на віртуальне середовище [3].

Інформаційний тероризм характеризується впливом на комп'ютерні системи, програми, персональні дані, не з метою фізичного знищення людей, а з наміром викоринити їхні моральні та етичні цінності, спровокувати міжнаціональні конфлікти, порушити громадський порядок, розпалити військові дії, зруйнувати територіальну цілісність держави [4].

Виділяють два основні види кібертероризму:

- 1) «класичний» кібертероризм;
- 2) «організаційно-комунікаційний» кібертероризм.

До «класичного» кібертероризму відносять різні види атак, що дають змогу проникнути або перехопити управління атакованою мережею; розповсюдження комп'ютерних вірусів, які модифікують і знищують інформацію; засоби, що порушують і пригнічують інформаційний обмін.

Військова, фінансова, ядерна, сфера повітряних перевезень становлять для терористів особливий інтерес. Як приклад можна навести Ізраїльську армію, яка 2007 року спробувала форму ведення кібервійни, впровадивши «вірус» у програмне забезпечення сирійської протиповітряної оборони [5].

«Організаційно-комунікаційний» кібертероризм являє собою використання інформаційного простору з метою взаємодії між терористичними групами та їхніми послідовниками. Характерними рисами цього виду є збір інформації для планування терактів; збір грошових коштів для розвитку терористичних організацій; вербування та залучення до терористичної діяльності нових послідовників; інформаційно-психологічний

вплив на суспільство, з метою створення паніки та поширення чуток; проведення агітації та пропаганди своїх майбутніх дій.

За своєю природою Інтернет багато в чому є ідеальною ареною для діяльності терористичних організацій. Зокрема, він передбачає легкий доступ, відсутні цензура та інші форми державного контролю, забезпечуються потенційно величезна аудиторія в усьому світі, анонімність спілкування, швидкий потік інформації, недороге розроблення та супровід вебприсутності, можливість розмістити на сайті як текст, графіку, так і відео- й аудіозаписи, щоб користувачі могли завантажити фільми, пісні, книжки, плакати тощо.

Використання загрози насиллям та інформаційно-психологічного впливу для соціально-психологічного залякування суспільства і влади поряд із маніпуляціями свідомістю і поведінкою людей за допомогою залучення широких можливостей глобальних комунікацій становить сьогодні одну з найважливіших сутнісних характеристик сучасного тероризму. При цьому останній, на відміну від інших діянь, що характеризуються залякуванням, яке викликає страх у потерпілих, вирізняється тим, що страх під час тероризму виникає не сам по собі, а внаслідок скоєних терористами діянь, які набули широкого суспільного резонансу. Терористи викликають страх (жах) у людей, переслідуючи певні цілі, він слугує для них своєрідним важелем цілеспрямованого впливу, за якого створення обстановки страху виступає не як мета. Як правило, будь-який терористичний акт передбачає сповіщення широкої громадськості про переслідувані цілі та умови їх досягнення [6].

Роль сучасних інформаційних технологій у житті суспільства як з позитивних, так і з негативних позицій настільки велика, що вони не можуть і не повинні залишатися безконтрольними з боку держави та суспільства. Відсутність моральних, правових та інших позитивних рамок у ЗМІ під час надання ними інформації, їхня моральна дезорієнтація щодо проблем тероризму призвели до того, що його прояви отримали можливість небувалого впливу на свідомість людей.

Література

1. Загурська-Антонюк В.Ф. Тероризм та міжнародна безпека у контексті глобалізації сучасного світу. *Інвестиції: практика та досвід*. 2020. № 17-18. С. 116-123.
2. Леонов Б.Д., Лихова С.Я. Інформаційний тероризм як загроза національній безпеці України. *Юридичний вісник. Кримінальне право і кримінологія*. 2021. № 2 (59). С. 170-176.
3. Андрусишин Ю.І., Бараннік В.В. Інформаційний тероризм як сучасна загроза інформаційній безпеці людини, суспільства, держави. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2021. № 1-3 (31-33). С. 6-15.
4. Федоренко О.І. Інформаційний тероризм як спосіб психологічного впливу на людину. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.)* / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Нац. акад. правових наук України. Харків: ХНУВС, 2024. С. 327-331.
5. Котляров В. Кібертероризм як загроза міжнародній безпеці. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. № 5 (71). С. 46-54.
6. Шкурат І.В. Теоретико-методичне обґрунтування поняття «міжнародний тероризм» як складника глобалізаційних процесів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління*. 2020. Том 31 (70). № 2. С. 38-42.

Панченко О. А.,

доктор медичних наук, доктор філософії, доктор наук з державного управління, професор, академік АН ВШ України, Заслужений лікар України, генеральний директор

Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», президент Громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Кабанцева А. В.,

кандидат психологічних наук, завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка,

Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Волчкова Л. О.

*фахівець з інформаційних технологій
Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»*

ІНФОРМАЦІЙНЕ НАСИЛЛЯ ТУРБУЛЕНТНОГО ЧАСУ

Епоха турбулентності підняла на новий рівень хвилю насильства у всіх сферах людської діяльності. «Підігрів» деструктивних явищ засобами культури та масової інформації сприяє подальшому розвитку насильства. Воно стає правилом життя, а громадські та державні інститути не тільки не пригнічують насильство, але як це не парадоксально, часто самі до нього вдаються [1].

Зважаючи на важливість проблеми насильства, вивченню цього феномену останнім часом приділяється серйозна увага. Ще в 1996 році 49-та сесія Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я прийняла Резолюцію WHA49.25, яка оголосила насильство найважливішою проблемою охорони здоров'я в усьому світі, що все більше загострюється. У цій резолюції Асамблея, наголосивши на серйозних наслідках насильства (як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі) для окремих людей, сімей, громад та країн світу, визначила світову стратегію боротьби з насильством [2].

Варто зазначити, що будь-яке насильство щодо людини сприяє виникненню психотравмуючої ситуації, що тягне за собою порушення її

внутрішньої гармонії, дисбаланс з навколишнім середовищем, втрату психічних резервів з подолання несприятливих життєвих ситуацій.

Необхідність розвитку соціальної теорії інформаційного насильства як узагальнення та рефлексії феномена насильства в інформаційному середовищі актуалізує дослідження щодо деталізації концепту інформаційного насильства та практичних додатків даної проблеми. Щоб виділити «інформаційне насильство» як об'єктивний чинник у суспільному розвитку, слід виходити з наступних передумов. Безперечно те, що насильство не може не торкатися духовної та психологічної структури особистості. Духовний та ідеологічний вплив, масований вплив через пропаганду, засоби масової інформації, а також тривога, страх, емоції, почуття, що викликаються застосуванням насильства, виявляються настільки ж потужними регуляторами поведінки людини, як і загроза прямої фізичної розправи. Так, фізичний примус, що використовується як засіб заволодіння владою, має на меті, перш за все, вплив на свідомість тих, хто примушує для прийняття умов тих учасників політичного процесу, які безпосередньо здійснюють насильство.

Для реалізації насильства над суб'єктом необхідний засіб здійснення, і роль інформації (як такого засобу) у зв'язку з еволюцією суспільства зростає. Це пов'язано насамперед з такими основними властивостями інформації, як: достовірність, повнота, переконливість. Ці традиційні властивості інформації найчастіше використовуються для реалізації інформаційного насильства, оскільки під виглядом достовірної може ховатися спотворена інформація. Така, як видача одиничного за загальне, явища за сутність, приводу за причину, можливого за дійсне та багато іншого. Інформаційне насильство у сенсі, що передбачає існування у будь-яких соціальних системах – це силове (не матеріальне й енергетичне) впорядкований вплив на об'єкти, що носить антисоціальний чи антиособистісний характер. Інформаційне насильство, маючи природні передумови, виступає особливою формою соціального насильства, де інформаційна складова в результаті інверсії набуває самостійної сутності. Його поширення пов'язане з антропологічною кризою,

модернізаційним шоком, розпадом традиційних культур, що звільнив деструктивні та антисоціальні імпульси. У вузькому значенні інформаційне насильство – несиловий вплив на ментальну сферу. Основними формами інформаційного насильства є: інформаційний пресинг, викривлена інформація, недостатня інформація, нелегітимна інформація.

Інформаційне насильство має низку властивостей, які умовно відокремлюють їх у структурі соціального насильства: несиловий (нематеріальний і неенергетичний) характер, непокоря фізичним закономірностям (немає маси, ваги, розміру, температури плавлення); нелінійність, тобто непропорційна залежність причини та наслідки; кумулятивний характер; можливість різкого зростання інформації; можливість максимальної дальності та швидкості поширення; можливість ідеального клонування; нелокалізованість у часі та просторі; пандемія; опосередкований характер та скритність впливу; віртуальний характер впливу; можливість фокусування; селективність. Зазначимо, що виділені властивості не існують ізольовано, а утворюють систему, яка, своєю чергою, є структурною одиницею системи соціального насильства. Специфічність властивостей інформаційного насильства, однак, не перешкоджає його типологізації за відомими, вже розглянутими принципами: залежно від суб'єкта насильства – того, хто здійснює насильство (окремі фізичні особи, хакери, спецслужби, PR-групи, ідеологічні організації, державні органи, виробничі компанії, теле- та радіокомпанії, соціальні мережі); залежно від об'єкта насильства – того, над ким здійснюється насильство (окремі фізичні особи, колективи, людство загалом, науковці, атеїсти); залежно від способів та механізмів здійснення насильства (вербальне, невербальне, аудіовізуальне); залежно від ступеня прояву насильства: явне та латентне (брехня, приховування інформації, зловживання довірою), пряме та опосередковане.

Простота, що здається, насправді комплексно відображає весь спектр суперечностей в сучасному інформаційному суспільстві. Дійсно, функціонування держави, її соціальна, політична, економічна, індустріальна

сфери перебувають у прямій залежності від роботи інформаційних мереж, систем зв'язку та управління, програмного забезпечення, що становлять технічну базу інформаційного простору. До того ж, агресія та насильство, що відповідають соціально-економічній, політичній та культурній ситуації, створюють явища кризи та нестабільності, де інформаційне насильство виявляється неминучим супроводом суспільного буття.

Література

1. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Сердюк І.А. Інформаційно-психологічні виклики турбулентного часу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71). № 4. 2021. С. 59-64. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.4/10.
2. Krug E. G. et al., eds. World report on violence and health. Geneva, World Health Organization, 2002. 360 p.

Панченко О. А.,

доктор медичних наук, доктор філософії, доктор наук з державного управління, професор, академік АН ВШ України, Заслужений лікар України, генеральний директор

Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», президент Громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Гнатенко В. С.,

доктор наук з державного управління, Народний депутат України, Член Комітету з питань бюджету Верховної Ради України

Сердюк І.А.,

кандидат наук з державного управління, т.в.о. заступника генерального директора з інноваційної, наукової та освітньої діяльності Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ПСИХОЛОГІЯ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Економічна безпека завжди була однією з основних складових національної безпеки, що забезпечує стабільний розвиток держави, бізнесу та окремої особистості [4]. Цифровізація глибоко трансформує всі аспекти життя сучасної людини, включаючи економічну безпеку та психологію здоров'я. З одного боку, розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для економічного зростання, підвищення ефективності бізнесу та покращення якості життя. З іншого боку, цифровізація приносить із собою нові виклики та загрози, пов'язані з безпекою даних, приватністю, кіберзлочинністю, а також психологічними аспектами сприйняття економічної безпеки в нових умовах [3].

Кількість труднощів, з якими доводиться стикатися сучасній людині, значно зросла шляхом збільшення числа потенційних небезпек: воєнний конфлікт, вимушене переміщення, технологічний прогрес, цифровізація, розширення переліку сфер діяльності, що ставлять великі вимоги до особистості людини. Відносно цього сучасна економіка України зазнає суттєвих випробувань і перепонів щодо її розвитку. А показники економічної

системи подекуди поступаються світовим стандартам, бо представлені явища тягнуть за собою суттєві економічні збитки і соціально-психологічний дискомфорт як для окремої особистості, так і для всієї країни. Це примножує кризи, збільшує рівень психічної патології, інвалідизації, непрацездатності, тим самим знижуючи рівень життя і здоров'я нації.

Турбулентні соціальні трансформації, економічна та політична кризи, інформаційно-емоційне перенавантаження, як наявні загрози для здоров'я людини, триватимуть ще довго. У цих умовах особливо актуальним стає розуміння особистісного реагування людини в період глобальних потрясінь, розуміння механізму формування і протікання даного процесу задля планування відповідних соціальних заходів щодо попередження соціальних конфліктів та розбудови сталої економіки держави.

У Державному закладі «Науково-практичний медичний реабілітаційний центр Міністерства охорони здоров'я України» проводилося дослідження особистісних реакцій жителів Донецького регіону з метою визначення особистісної економічної безпеки в суспільстві. У дослідженні взяли участь 400 осіб віком від 18 до 76 років, із них 277 жінок (69,3%) та 123 чоловіків (30,7%).

Для реалізації запланованого дослідження використовувалася анкета оцінки особистісного реагування щодо економічної безпеки в суспільстві.

За результатами дослідження встановлено, що 68% респондентів вважали економіку держави незадовільною; 30,5% – не вірять у зміну економічної ситуації в кращу сторону (зміни відсутні і вряд чи будуть); 22,5% мали надію на зміни, що настануть не раніше, ніж через 10 років; 24% взагалі не розуміли актуальну соціально-економічну ситуацію. За результатами дослідження встановлено пряму 2-х сторонню залежність між стабільністю держави і рівнем життя населення ($r=0,836$, $p<0,01$). Тобто, чим вище економічна стабільність держави, тим вище рівень життя людей, їх добробут, особистісна економічна безпека. Поряд із економічною нестабільністю певного значення набуває інформаційне середовище, що впливає на психічний

стан і психологічне благополуччя населення. На людину впливає не тільки постійний інформаційний контакт із навколишнім соціальним середовищем (або його відсутність), а й кількість, обсяг, зміст і структура інформації, що надходить і переробляється, бо інформація може викликати фізіологічну дезадаптацію, що призводить до психічних розладів.

Використання інформаційних технологій практично в усіх сферах суспільного життя призводить до того, що суспільство і кожен конкретний індивід стають усе більш залежними від інформації [2]. У зв'язку з цим одним із завдань дослідження було виявлення ставлення досліджуваних до інформаційного простору, в якому вони знаходяться, а також оцінка якості інформації і потреби в її отриманні.

Аналіз результатів анкетування показав, що потреба в отриманні інформації щодо актуальних ситуацій часу турбулентних змін збільшилася до 55,4%. Зовсім не мали зацікавленості в отриманні новин 10,6% респондентів, нічого не змінилося в інформаційній потребі у 34% опитаних. Відносно цього постає питання державного рівня в створенні інформаційної політики щодо забезпечення населення своєчасною, правдивою, об'єктивною і позитивною інформацією про економічно-соціальний стан у державі.

За результатами досліджень встановлено, що внаслідок актуальних ситуацій часу турбулентних змін постраждали морально – 91,8% осіб, матеріально – 59,1% опитаних. Отже, більшість людей зазнали особистісних потрясінь, що вплинуло на їх психоемоційний стан.

Визначено, що особистісним реагуванням на економічну нестабільність як у державі, так і в сім'ї є тривога, страх, роздратування. Незадоволення потреб провокує розростання роздратування на інші події, ситуації, будь-що інше. Воно становиться не сфокусоване на чомусь конкретному і розпорошується на всі сфери життя, що з часом трансформується в соматичні нездужання (психосоматичні хвороби). Отже, економічна небезпека є особистісною загрозою для людини [1]. В свою чергу, стабільна економіка формує міцний господарський потенціал із надійним кадровим забезпеченням.

Задля реалізації останнього повинна бути системність забезпечення економічної безпеки держави та протидії негативному впливу загроз, що їй можуть зашкодити, шляхом удосконалення та впровадження новітніх інтегрованих заходів.

Стан економіки країни, що переживає не найкращі часи свого становлення, ще більш погіршується через занадто великий інформаційний супровід, і який ще не завжди є достовірним. Це розвертає хаоси політичного, економічного і соціально-психологічного характеру у суспільстві та в державі. Економіко-інформаційні потрясіння сприяють формуванню негативної соціально-психологічної атмосфери серед населення, тим самим провокуючи розвиток психічної патології серед останніх і завдаючи економічних збитків.

В умовах цифровізації забезпечення економічної безпеки стає дедалі складнішим завданням, що вимагає врахування як технічних, так і психологічних аспектів. Розуміння психологічних механізмів сприйняття та реагування на ризики цифрової економіки дозволить ефективніше розробляти стратегії захисту та підтримувати економічну стабільність на всіх рівнях.

Література

7. Гнатенко В.С., Кабанцева А.В. Особистість в економічній небезпеці. *Наукові перспективи*. 2020. № 6 (6). С. 21–31.
8. Панченко О.А., Антонов В.Г. Турбулентність і суспільні метаморфози як фактори ризиків державного управління. *Збірник наукових праць: Ефективність державного управління*. 2020. Вип. 2 (63). С. 170–182.
9. Паршина О.А., Паршин Ю.І., Савченко Ю.В. Економічна безпека в умовах діджиталізації: сучасний стан та перспективи розвитку інформаційного суспільства. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. № 2. С. 167–174.
10. Пищуліна О. Цифрова економіка: тренди, ризики та соціальні детермінанти. Київ. Центр Разумкова, 2020. 274 с.

Пастернацький А. В.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
викладач кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ В ПСИХОТЕРАПІЇ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ

Сучасна символдрама – це напрямок у терапії, що включає психотерапевтичні практики, когнітивно-поведінкову терапію, рольові ігри, тілесно-орієнтовані техніки, ресурсні вправи, які розкривають ресурси особистості, очищають від емоційного та психологічного навантаження, вирішують внутрішні суперечності, оптимізують ефективні стратегії поведінки, мобілізують організм до дії, наповнюють енергією та відновлюють душевне здоров'я [3].

В основі всіх наших проблем лежать почуття. Символдрама у вигляді образів працює з цими почуттями. Символдрама – це кататимне переживання образів, метод глибинно-психологічно орієнтованої психотерапії порушень, що є невротичним розвитком особистості. Основа методу символдрами – це вільна фантазія у вигляді образів, «внутрішніх картин» на задану терапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує при цьому контролюючу, супроводжуючу, спрямовуючу функцію [2]. Символдрама – це робота з лімбічними системами головного мозку, де на почуття та емоції людини виходять через образи. У символдрамі образи репрезентують із заплученими очима, але при необхідності це можна робити і з відкритими очима, в цьому випадку терапевт працює з усіма модальностями. Якщо у пацієнта з'являються мультяшні образи, тоді у нього запитують про температуру повітря, час доби, запахи.

Психотерапія методом символдрами включає три основні ступені: 1. Робота з конфліктом; 2. Робота з ресурсом; 3. Робота з травмою (яка може виявитися лише на 5-6 сесії). Для роботи за трьома ступенями використовують

мотиви «Струмок» «Гора», «Луг», «Будинок», «Галявина лісу», «Дерево», «Квітка», «Тотемна тварина» тощо.

Зазначимо, що психотерапевт – це авторитет для пацієнта. І з часом пацієнт ставиться до терапевта, як до тата чи мами. З одного боку, з'являється бажання «володіти» ним, з іншого – з часом з'являються образи. Спочатку терапевта ідеалізують, потім знецінюють. І це є закономірним. Тому терапевту в жодному разі не можна інтерпретувати образи пацієнта, «закінчувати та вбивати» їх. Із символікою в образах потрібно працювати, переживати, тоді і сам образ живий. Кожен символ має багато значень, багато причин виникнення. Зазначимо, що особливе значення для символів мають події останніх двох днів (денні залишки).

Наприклад, під час використання мотиву «Квітка», терапевт ставить собі кілька цілей: дізнатися, підходить символдрама людині чи ні; показати, навчити людину працювати з образами; отримати першу діагностичну інформацію про людину; дати ресурсне підживлення (при якому покращується настрій, знімається втома тощо); провести корекцію.

Перед поданням мотиву «Квітка» слід провести попередню розмову (10–20 хвилин). Потрібно запитати, чи раніше пацієнт звертався до психотерапевта, коли і де народився, як познайомилися матір з татом, які житлові умови у пацієнта, чи був у матері токсикоз під час вагітності, які стосунки в сім'ї у пацієнта, які найяскравіші враження до 14 років (вони найважливіші).

Далі, після розслаблення пацієнта, введення його в транс (змінений стан свідомості), слідує, що імагінація – уявлення образу (до 40 хвилин). Подальше обговорення (5-10 хвилин) супроводжується питаннями, що наводять: «Як ви себе почуваєте», «Що було найсильнішим, яскравим переживанням», «Що було найнеприємнішим в під час уявлення». Після цього потрібно намалювати малюнок квітки лівою, не домінантною рукою, адже саме малюнок лівою рукою відображає внутрішній стан людини (малюнок, виконаний правою

рукою, відображає позиціонування перед людьми). Далі йде обговорення малюнка.

Зауважимо, що універсальної мови інтерпретації символів немає. Кожен пацієнт розуміє свої символи по-своєму, тому терапевту потрібно підбирати мову окремо для кожної людини. Психотерапевт може висловлювати лише гіпотезу, припущення, причому багато в чому, це може відображати психопатологію самого терапевта. Зрозуміти цілком власний образ може лише сам пацієнт, а терапевту необхідно спрямовувати, супроводжувати його у цьому за допомогою спрямовуючих та уточнюючих питань.

Поданий образ допомагає психотерапевту діагностувати емоційний стан пацієнта, особливості його взаємовідносин з оточуючими, особливості особистого розвитку, особистісний конфлікт, особливості характеру, темпераменту та багато іншого.

Велика роль терапії методом символдрами відводиться роботі з малюнком, який пацієнти малюють після уявлень образів. Малюнок використовується практично з усіма категоріями пацієнтів. Люди, які мають недостатньо розвинену фантазію, яким вербально важко висловитись, можуть відобразити свої емоції в малюнку. Завдання намалювати пережите зазвичай дається наприкінці уявлення образу [1].

Підсумовуючи відзначимо, що у психотерапії ніколи не тлумачать, не пояснюють кожну окрему деталь уявного образу, як би розкладаючи його по полицях. Сновидіння, чи образ, чи малюнок – це, передусім метафора. І саме таким метафоричним підходом потрібно керуватися при інтерпретації.

Література

1. Дем'яненко Б. Т. Основні принципи та техніки екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 39, 2020. С. 141–151. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.19.2020.39.19

2. Левицька Т. Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. Символдрама: Теорія і практика: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2019. 266 с.

3. Турецька Х. І., Яскевич О.І . Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) – психодинамічна психотерапія невротичних розладів. *Habitus*. 41. 2022. С. 295–300. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.52>

*Перстинська Я. Л.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія
Міжнародний гуманітарний університет*

РЕПУТАЦІЙНИЙ ЛАНДШАФТ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ЛІДЕРСТВІ

Актуальною проблемою стає якість набутих знань та навичок, а також конкурентоспроможність випускника в європейському освітньому просторі, де держава та система освіти ставить перед майбутнім психологом певні цілі і завдання, висуває нові вимоги до його особистості та особливо до репутації особистості.

Проблема формування професійного іміджу та його репутаційного ландшафту є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, де накопичено досить широкий арсенал технологій, спрямованих на підтримку та створення іміджу різних фахів. У зв'язку з цим актуалізується проблема формування професійного іміджу майбутнього психолога, що обумовлена теоретичними й практичними завданнями вдосконалення професійної діяльності фахівця нового типу, який орієнтується в сучасному світі, де самовдосконалення в професії є постійною потребою особистості.

Сучасні фахівці мають мати високий рівень активності, самостійності, гнучкості, нестандартності мислення, загальної й професійної культури. Професійна підготовка психолога у ВНЗ є складною багатогранною системою, спрямованою на ефективну підготовку психолога-професіонала. Разом з тим, на практиці формуванню професійного іміджу майбутнього психолога приділяється недостатньо уваги, що висуває на перший план розробку механізму реалізації цього процесу в практичній роботі ВНЗ. Це положення висуває особливі вимоги до викладання психолого-педагогічних дисциплін, що становлять основу особистісного розвитку й цілеспрямованої підготовки молодого фахівця до майбутньої професійної діяльності.

Важливість формування професійного іміджу майбутнього психолога обумовлена тим, що в ринкових умовах дозволяє фахівцю бути затребуваним; забезпечує емоційно-творчу взаємодію психолога, який навчається у процесі професійної й соціальнокультурної діяльності; духовно наповнює професійне виконання або показ; зміцнює прагнення до самовдосконалення; сприяє самореалізації, знімає професійний стрес, комплекси тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми дає підстави стверджувати, що незважаючи на велику кількість наукових педагогічних досліджень (В. Бенін, Л. Волович, Л. Соколова, О. Газман, Н. Кузьміна, В. Сластьонін, І. Щуркова та ін.) в Україні не вистачає наукових праць, присвячених формуванню професійному іміджу майбутнього психолога. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців до означеної проблеми, окремі її питання залишаються поки що не розв'язаними. У науці не досліджувалися педагогічні аспекти визначення сукупності професійних та особистісних якостей, що надають можливість створити позитивний образ психолога, спрямований на взаємодію з клієнтами.

Професійний імідж виступає показником культури та забезпечує професійну ідентифікацію і самовдосконалення особистості майбутнього психолога. Доступні дослідникам значення слова *імаго* зводяться до того, що упродовж багатьох століть воно іменувало, як правило, візуальний образ, що був копією, символом прообразу, замінюючи його чимось схожим або не схожим (наприклад, маска, медальйон, статуетка), також чуттєво сприймається формою.

Багато авторів визнають, що імідж, динамічний, його атрибути перетворюються, видозмінюються відповідно до змін у носії іміджу або в груповій свідомості.

Отже, важливою особливістю іміджу є його активність, динамічність. Він «здатний впливати на свідомість, емоції, діяльність і вчинки, як окремих людей, так і цілих груп населення»

Імідж – це символ, що інформує оточуючих про соціальний статус індивіда, його професійну приналежність, характер, темперамент, фінансові можливості, смак і навіть сімейний стан. Це цінності людини, її установки, знання, вміння. Чим точніше створено свій образ, тим менше сил і часу потрібно для знаходження спільної мови з оточуючими.

Сутність поняття імідж у психолого-педагогічних джерелах трактують як:

- уявлення про людину, яка формується на основі її зовнішнього вигляду, звичок, манери говорити, менталітету, вчинків тощо;
- образ (особи, явища, предмета), що формується цілеспрямовано і має чинити емоційно-психологічну дію на когось з метою популяризації, реклами тощо.

Завдання іміджу також різноманітні, як його компоненти:

- сприяти успіху, формуючи сприятливе враження у оточуючих;
 - зміцнювати впевненість у собі;
 - акцентувати увагу на сильних сторонах особистості та коригувати слабкі;
 - приводити зовнішній вигляд і поведінку у відповідність з ситуацією. В іміджі переплітаються такі складові, як:
- фізичні (доглянутість, здоров'я, стиль, зачіска, макіяж, одяг);
 - психологічні (характер, тип темпераменту);
 - соціальні (роль в суспільстві, манера поведінки і спілкування).

Імідж відіграє важливе значення в ділових і особистісних відносинах, дає можливість бути прийнятим і зрозумілим для інших, він відображає здібності та моральні якості індивіда.

З точки зору педагогіки, імідж цілеспрямовано сформований, інтегральний образ, обумовлений відповідністю внутрішніх і зовнішніх якостей суб'єкта, призначений забезпечити гармонійний взаємовплив цього суб'єкта з навколишнім світом.

Являючи систему взаємопов'язаних характеристик спеціаліста, імідж стає засобом розв'язання особистих і професійних проблем. Разом з тим, не всі спеціалісти мають уявлення про те, як сформувати власний індивідуальний

імідж. У професійному іміджі, перш за все, зацікавлені люди, сферою діяльності яких є процес спілкування у сфері «людина – людина». Як правило, це представники публічних професій: політичні діячі, менеджери, учителі, соціальні педагоги і, звісно ж, психологи. Імідж дозволяє розкритися діловим якостям людини, внести у повсякденне спілкування особливий психологічний комфорт. Він володіє могутньою психотерапевтичною дією, наділяючи своїх володарів професійною упевненістю і комунікабельністю. Необхідно зазначити що імідж не може змінити професіоналізм. Це особливий інструментарій, за допомогою якого яскравіше висвітлюються професійні якості людини.

Правильно сформований професійний імідж стає символом професії та реально допомагає досягти успіху, викликаючи у оточуючих позитивні відчуття. Таке неусвідомлене схвалення виникає тому, що особа відповідає уявленням оточуючих про ідеальний образ представника тієї або іншої професії. На сучасному етапі для майбутнього психолога це актуальна проблема. Престиж професії психолога великий, тому постає завдання представити себе як професіонала несхожого на інших психологів. Процес формування особистості майбутнього психолога, його професійне становлення, успішність у професійній діяльності залежать від багатьох суспільних та культурних чинників, а також від власної активної діяльності.

Першина Л.В.

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри РГФ ТА МВІМ

Міжнародний гуманітарний університет

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження обумовлена тим фактом, що українське суспільство, яке переживає зараз дуже важкі часи, потребує підвищення оптимістичного ставлення особистості, з одного боку, та зниження песимістичних проявів в соціальному житті людини, з іншого. Необхідно розробити наукові підходи до вивчення оптимістичності, котрі допоможуть зберегти цілісність особистості, її психічне здоров'я та здатність в майбутньому впевнено досягти самореалізації.

В наслідок цього важливою тенденцією розвитку сучасної психологічної науки є зростаючий інтерес до таких позитивних аспектів людського буття та діяльності, як: психічне благополуччя, життестійкість, самоактуалізація, активність, самореалізація, успіх та успішність. Психологічні проблеми оптимістичності особистості є важливими в умовах світових соціальних, демократичних та ринково-економічних відносинах сьогодення. В свою чергу це потребує від людей відповідального ставлення до власної життєвої позиції та спрямованості людей на розвиток своєї особистості, на активність і самостійність, самовизначення і самореалізацію.

Оптимістичне сприйняття світу як категорія психології є досить багатозначним поняттям. Оптимізм і песимізм, займаючи певне місце в структурі свідомості особистості, виражають її ставлення до сприйняття себе й дійсності.

Поняття оптимізму в психології пов'язано з такими психологічними поняттями, як позитивне ставлення до світу (Е.Еріксон, В.Калошин), диспозиція особистості (Д.Гоулман, К.Двек, Є.Ільїн К.К.Муздибаєв, Е.Фромм), атрибутивний стиль (Т.Гордєєва, С.Петерсон, Л.Рудіна,

М.Селігман), чинник психічного здоров'я і психологічного благополуччя (І.Коцан, Г.Ложкін А.Маслоу, К.Роджерс), ресурс особистості (К.Пінкола), диспозиція, як один з аспектів атрибуції (Д.Майєрс), настанова, що є основою ціннісного ставлення до навколишнього світу (А.Аргайл, Р.С.Пантилеєв, В.В.Столін, М.Чіжиченко), позитивне мислення, що спрямоване на подолання життєвих труднощів (А.Бек), один з аспектів мотивації досягнення (О.С.Виндекер, Т.О.Гордєєва), як складова самоактуалізації особистості (І.Бех), як біологічний компонент (Л.Тайгер), настанова, яка не дає можливості проявам негативу (Гоулман).

Слід зазначити, що оптимізм як стійка особистісна характеристика тісно пов'язаний із її спрямованістю й установками. Його можна розглядати як систему поглядів і відносин особистості до свого життя, до наступного, до оточуючих людей і самого себе, це особистісні диспозиції, що відображають позитивні або негативні очікування майбутнього загалом.

Розглянемо більш детально деякі сучасні підходи до вивчення оптимістичності особистості в психології вітчизняними науковцями.

Підбуцька Н.В., вивчаючи оптимізм майбутнього інженера як умову його успішного особистісного професійного розвитку, визначає оптимізм, як особистісну якість людини, що інтегрує такі можливості і сили, які рухають її вперед, сприяють поліпшенню ситуацій, виживанню, досягання успіху та подолання невдач, довіряти і підтримувати позитивну самооцінку. Дослідниця стверджує, що людина, яка поєднує оптимізм і песимізм бажає продуктивної реалізації свого потенціалу, досягнення цілей (Підбуцька, 2014).

Киричук О.О. досліджує ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості, пов'язуючи це з рефлексією (Киричук, 2018).

Оптимізм, як зазначають Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І., є важливою складовою особистісного розвитку та необхідною умовою як соматичного, так і психологічного здоров'я людини (Коцан, 2011).

Горецька О.В., досліджуючи психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку, стверджує, що оптимізм – це людська

здатність відчувати надію на успіх, віру у свої можливості та сили у подоланні перешкод в процесі досягнення мети, турбота про себе (Горецька, 2020).

На думку В.Ф.Калошина, оптимістичне ставлення людини до життя обумовлене позитивним уявленням про себе (Калошин, 1999). Тому формування позитивного самосприйняття є необхідним.

Чижиченко Н.М. вважає, що оптимізм слід розглядати як соціальну настанову, що розвивається за допомогою когніцій, позитивних емоцій та дій. Досліджуючи структуру оптимізму, виокремлює компоненти та критерії, а саме: афективний (фрустраційна толерантність, де емоційна стійкість є показником), когнітивний (негативний чи позитивний стиль) і поведінковий (автономія, що визначається поведінковою саморегуляцією та незалежністю). Дослідниця характеризує оптимізм, як впевненість, самоцінність, надію, аутосимпатію, самоприйняття, самоефективність (Чижиченко, 2015).

Аналіз досліджень Василенко І.А. дав змогу розглядати такі підходи до дослідження оптимізму, як структурний – вивчається специфічність оптимізму, його компоненти і структурна організація, місце й роль у структурі особистості та взаємозв'язку з іншими екзистенційними феноменами; функціональний – вивчаються фізіологічні, психологічні, соціальні функції оптимізму; мотиваційно-смысловий – вивчаються смислові аспекти оптимізму, його мотиваційний потенціал. З іншого – психологічний зміст низки компонентів має ділянки перетину, наприклад, активність, упевненість у собі, психологічне здоров'я, в обох випадках виникають труднощі диференціації оптимізму, визначення його специфіки та місця в цілісній структурі особистості (Василенко, 2020).

Роблячи висновок, слід зазначити, що характеризуючи переваги оптимізму, як професійно важливої якості у житті людини, варто виокремити наступне: оптимістична людина вирішує проблеми та задачі цілеспрямовано, швидше адаптується в соціумі, ставиться позитивно до невдач у житті, буде плани на майбутнє, вона активна, успішна, продуктивна; ефективно долає стресові ситуації.

Література

1. Василенко І.А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Випуск 18. Т.2. С. 23-27. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/6.pdf>. (дата звернення: 12.07.2024).
2. Горецька О.В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Секція Педагогічна та вікова психологія*. 2020. №4. С.33-40. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/issue/view/32>. (дата звернення: 25.07.2024).
3. Калошин А. Теорія та практика позитивного мислення. *Педагогіка толерантності*. 1999. № 2. С. 80-88.
4. Киричук О.О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т.1. №1. С. 89-93.
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
6. Підбуцька Н.В. Оптимізм майбутнього інженера як умова його успішного особистісного професійного розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 379-392.
7. Чижиченко Н.М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці; дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07/ Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 253 с.

Поплавська Є. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет*

СТИЛІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

В сучасних умовах воєнного положення в країні, впровадження у широку практику дистанційного навчання в онлайн-режимі сприяє тривалому перебуванню молоді в кібернетичному середовищі віртуального простору Інтернету. Однак і у дистанційного навчання існують, як і переваги, так і свої недоліки, що призводять до розвитку психоемоційних змін особистості. Тому необхідно вивчити вплив стилів батьківського виховання на формування інтернет-адикції у підлітків з урахуванням їх особистісних характеристик та рівня порушень психоемоційної сфери для оптимізації ранньої психопрофілактики та психокорекційної допомоги молоді.

Об'єктом для дослідження було обрано 68 підлітків віком від 15 до 17 років. Для діагностики параметрів сімейної системи було використано опитувальник «Шкала згуртованості та гнучкості сімейної системи» (Family Adaptation and Cohesion Scales-IV – FACES-IV) в інтерпретації Д. Олсона та Д. Портнера. Для дослідження психоемоційного статусу була використана «Шпитальна шкала тривоги і депресії» (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS) і опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна. З метою визначення характерологічних особливостей особистості підлітків було використано адаптований патохарактерологічний діагностичний опитувальник.

На початковому етапі дослідження першочерговим завданням було визначення видів сім'ї та стилі сімейного виховання. Досліджувані підлітки виховувалися у деструктивних та амбівалентних сім'ях з неправильним стилем сімейного виховання, в умовах несприятливого мікроклімату та конфліктогенних ситуацій. Шляхом анкетування серед цих осіб було виявлено

групу соціально занедбаних підлітків. Більшість зростали у неповній сім'ї – 17%, 23% – у соціально несприятливій сім'ї, 30% респондентів мали проблеми у спілкуванні та встановленні нових соціальних зв'язків. При анамнезі встановлено, що 37% підлітків мали обтяжену психопатологічну спадковість із психічних захворювань. Значна частина підлітків відрізнялася асоціальними проявами (рання алкоголізація, епізодичне вживання психоактивних речовин). У ході дослідження виявлено підлітків, які виховуються в амбівалентних сім'ях з деструктивним характером взаємин (70%), які виховуються одним з батьків (випадки соціального сирітства та неправильного виховання на кшталт «гіпоопіки»); в повних сім'ях, , але один з батьків був нерідним (частіше вітчим) і з ним у підлітка склалися конфліктні взаємини. Анкетування досліджуваних виявило 12% підлітків, схильних до делінквентної та девіантної поведінки, з гедоністичною життєвою позицією, що сформувалися в процесі амбівалентного стилю виховання в сім'ях, з низьким рівнем заборон, який і надалі характеризується значними дисциплінарними санкціями.

За результатами дослідження було виявлено найбільшу кількість сімей із патологічним типом виховання, що веде до порушення функціонування сімейної системи, появи кризи у міжособистісних взаєминах та порушення соціальної адаптації підлітків. Дитина в такій сім'ї зростає в умовах емоційної депривації та дефіциту уваги та кохання з боку батьків, наданий сам собі внаслідок бездоглядності та в силу своєї особистісної незрілості схильний до згубного впливу кібернетичного середовища Інтернет. При амбівалентному типі сімейних відносин високий ступінь свободи, абсолютно позбавленої відповідальності, поєднується з повним відчуженням між членами сім'ї, призводячи до формування акцентуації характеру щодо емоційно-лабільного та психоастенічного типу розвитку. Стилі батьківського виховання мають значний вплив на формування інтернет-залежної поведінки, є одним із соціально-психологічних факторів у патогенезі Інтернет-адикції.

Крім того, таким підліткам властива афективна блокада інтелекту з негативною концепцією навколишнього середовища, що тільки посилює

становище особистості, що дисгармонічно розвивається, і часто обумовлює негативні емоції та залучення дітей до так званих «груп смерті» у віртуальному просторі.

Проведене дослідження встановило, що роль сім'ї у формуванні інтернет-адикції має першорядне значення, необхідно контролювати тривалість перебування підлітка в мережі Інтернет-простору, вивчати завантажуваний контент інформації, реєстрацію у соціальних мережах, відвідуваність сайтів з ігровим компонентом з метою профілактики кіберсуїцидів та асоціального покоління. Дослідження емоційних розладів показало, що їх наявність та вираженість пов'язані з видом ігрової діяльності, тривалістю ігрового стажу та стадією залежності від рольових комп'ютерних ігор, віртуального спілкування у соціальних мережах.

За шкалою HADS субклінічно виражену тривогу та депресію виявлено у 49% досліджуваних підлітків. У 11% підлітків тестування за шкалою HADS виявило клінічно виражену тривогу та депресію, що свідчить про значні зміни у психоемоційному статусі. В обстеженій групі в результаті тестування за допомогою опитувальника Спілбергера-Ханіна виявлено наявність тривожних розладів різного ступеня вираженості у 98% підлітків, більш ніж у половини досліджуваних було відзначено прояви тривоги середнього ступеня вираженості (55 %), у 36 % обстежуваних – без клінічно значущої тривоги та у 9 % підлітків – констатувалася виражена тривога.

Під час дослідження особистісних особливостей за допомогою адаптованого патохарактерологічного діагностичного опитувальника було виявлено, що особистісні особливості обстежених підлітків не досягали ступеня психопатії (особистісного розладу), однак у всіх випадках можна було відзначити акцентуації тих чи інших характеристик характеру. Виявлено такі типи акцентуацій характеру: істероїдний тип особистості зустрічався у 8 підлітків (12 %), психастенічний тип особистості визначено у 17 підлітків (25 %), емоційно лабільний тип був виявлений у 44 % респондентів (30 обстежених), епілептоїдний тип у 10 підлітків (15 %), у 4 % випадків було

виявлено нестійкий тип особистості (3 респонденти). Найбільший відсоток виявленої акцентуації характеру виявився емоційно лабільним типом.

Тривале знаходження у віртуальній мережі підлітків призводить до розвитку тривожності, депресивної симптоматики, при попаданні нестійких і недовірливих підлітків під вплив «кураторів» кібернетичних ігор суїцидального контенту і до формування аутодеструктивної поведінки, крайньою формою прояву якого є самогубства.

Таким чином, проведене дослідження встановило, що стилі сімейного виховання та сімейних взаємин сприяють формуванню схильності до розвитку інтернет-адикції у підлітків з емоційно-лабільними та психастенічними рисами характеру, які виховуються у дисфункціональних та деструктивних сім'ях. У підлітків із залежністю від кібернетичного середовища віртуального простору реєструється високий рівень тривожності та наявність клінічно вираженої депресії, схильність до суїцидальних тенденцій та намірів. Сім'я є найважливішим фактором на шляху формування інтернет-залежної поведінки та раннє виявлення дисфункціональних сімейних взаємин сприяє превенції інтернет адиктивної поведінки у підлітків.

Потанчук Є. М.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Потанчук Н. Д.

*доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник науково-організаційного відділу,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

РЕАЛІЗАЦІЯ РОДИНОЮ ЕМОЦІЙНОЇ ФУНКЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Як свідчить практика сімейне життя є великим екзаменом для людей, а в умовах воєнного стану – це подвійне випробування на міцність, витривалість, стійкість української родини. Звідси особливого значення набуває реалізація родинною такої важливої функції як психологічна, метою якої є забезпечення психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини [4].

Вивчення та аналіз наукової літератури [4; 6; 7; 8; 9] дає підставу стверджувати, що родина здатна виконувати багато важливих функцій, проте в умовах війни особливої актуальності набуває реалізація емоційної функції, метою якої є забезпечення емоційної підтримки, психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини. Реалізація цієї функції суттєво залежить від психологічного ресурсу родини. Варто зазначити, що під поняттям «родина» ми розуміємо соціальну групу людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів). Родина поглинає собою таке поняття як «сім'я», бо може складатися з кількох поколінь невеликих груп людей, заснованих на шлюбі та кровній спорідненості (батьківська сім'я, сім'ї дорослих дітей, сім'ї братів і сестер) [6-8].

Здатність родини протистояти труднощам і порушенням великою мірою залежить від уміння і бажання її членів усвідомлювати і розв'язувати свої проблеми. Для цього важливо усвідомлювати свої психологічні ресурси і

скеровувати їх у потрібне русло. Зважаючи на те, що у доступній нам науковій літературі ми не знайшли визначення поняття «психологічний ресурс родини», задля вичерпної його інтерпретації, ми звернулися до різних тлумачних словників української мови. Результати пошуку відповіді на це питання дозволили дійти висновку, що під поняттям «*психологічний ресурс родини*» слід розуміти особистісні властивості й здібності людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів), що допомагають один одному адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх та відновлювати особистісний комфорт. Такими особистісними властивостями й здібностями члена родини можуть бути: мудрість і знання (гнучкість мислення, здатність долати труднощі та опір обставин, розуміння сімейних ролей, що сприяють реалізації емоційної функції), емпатія (співпереживання, прагнення турбуватися про рідних та близьких, чуйність у взаєминах), авторитетність (заслугує повагу і довіру рідних та близьких людей), комунікативність (уважно слухає, розуміє і делікатно переконує членів родини). Саме ці властивості та здібності дозволяють членам родини виявляти себе в ролі суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я один одного і, в першу чергу тих, хто цього потребує найбільше [2; 5; 7].

За результатами досліджень ми дійшли висновку, що сукупність особистісних властивостей і здібностей членів родини утворюють психологічний ресурс родини, який включає: *згуртованість* – психологічна близькість між членами родини; *ієрархію* (авторитет, влада і ступінь взаємного впливу членів родини); *гнучкість* (здатність членів родини адаптуватися до змін); *ролеву функціональність* (виконання сімейних ролей, зокрема за емоційною функцією).

Реалізація родиною емоційної функції потребує: підтримання моделі гармонійної родини, члени якої виявляють емпатію, взаємопідтримку та взаєдопомогу; втілення членами родини певних сімейних ролей (моделей поведінки, що потребують члени родини одне від одного); запобігання емоційної байдужості та патологізуючих сімейних ролей.

Вивчення наукової літератури [1; 3; 5; 7] посприяло розширенню уявлення про характеристики родини як суб'єкта впливу на психічне здоров'я її членів. Серед позитивних характеристик є емоційна близькість (згуртованість), взаємна повага, високий статус та вплив на членів родини, здатність змінюватися і пристосовуватися до нової ситуації (гнучкість), ролева функціональність. Все це визначає позитивний морально-психологічний клімат родини, який сприяє відновленню та збереженню психічного здоров'я її членів.

Аналіз та інтерпретація результатів нашого дослідження дозволили виявити, що найважливішими моделями поведінки членів родини в умовах воєнного часу є: берегиня (захисник) *(створює затишок, захист)*, друг *(виявляє прихильність, довіру)*, лідер *(приймає важливі рішення і вирішує сімейні проблеми)*, мотиватор (муза) *(надихає до дій)*, оптиміст *(виявляє бадьорість, життєрадісність)*, радник *(надає корисні, мудрі поради)*, слухач *(вміло вислуховує членів родини)*, співрозмовник *(розмовляє на корисні та цікаві теми)*, розрадник *(втішає, розраджує)*, гуморист *(знижує напруження, приносить полегшення)*.

За результатами вивчення психологічного ресурсу родини, який сприяє емоційній підтримці та психологічному захисту членів родини, нами розроблено практичні рекомендації членам родини щодо реалізації емоційної функції в умовах війни. Вони відображають науково-обґрунтовані пропозиції, виконання яких буде сприяти усвідомленню членами родини важливих сімейних ролей і обов'язків, які покликані сприяти реалізації емоційної функції в умовах війни. Для членів родини важливо використовувати ролі слухача, співрозмовника та розрадника, це може допомогти рідній людині виговоритися про пережите або ж переключити її на інші теми і допомогти якомога швидше повернутися до мирного життя. У ролі мотиватора чи радника можна надихати до дій, зокрема щодо виконання батьківських чи господарсько-побутових обов'язків або ж до реалізації якогось сімейного

проєкту (наприклад, відкриття ветераном війни чи членами його сім'ї власної кав'ярні, ремонтної майстерні, швейного цеху, кабінету краси тощо).

Перспективою подальшого дослідження є дослідження моделі поведінки шлюбних партнерів в ролі друга, радника та розради, а також розробка практичних вправ для набуття відповідних комунікативних та поведінкових умінь і навичок.

Література

1. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді: дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький, 2021. 218 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
4. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету. № 1, 2024. С. 190-199.
5. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник та ін. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
6. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. №2 (52). С. 3-20.
7. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
8. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. №2. С. 550-557.
9. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта ХХІ століття». 2022. Вип. 5. С. 94-102.

Райчева Л. І.

*кандидат економічних наук, доцент,
начальник навчального відділу,
Міжнародний гуманітарний університет*

ФІНАНСОВА ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПЛАНУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

В умовах швидкого науково-технічного прогресу і пришвидшення процесів глобалізації традиційні механізми регулювання економіки, орієнтовані на стабільні автономні вітчизняні ринки, перестали бути ефективними. Тому соціально незахищені верстви, усе ж таки частково відлучалися від соціальної допомоги. Як наслідок, формується новий соціальний феномен – прекаріат. Прекаріат – це вид найманої праці, який охопив переважну кількість населення і став невід’ємною частиною усього промислового виробництва, сфери культури, освіти, охорони здоров’я, життєвого світу багатьох людей. Це клас, що формується, який, з одного боку, уособлює соціальні верстви, які мають професійні знання, кваліфікацію, досвід і прагнуть побудувати раціональні взаємозв’язки з суспільством і державою, з іншого – це швидко зростаюча верства працівників нестабільного соціального становища з невизначеним ступенем зайнятості, з нестійкими формами розподілу додаткового продукту та довільною оплатою праці. Працівники не бачать перспектив, які задовольняють їх амбіції у сфері суспільного та приватного життя. Це люди, які мають тимчасову, неофіційну роботу, мігранти, безробітні. До прекаріату належить і частина молоді, яка перебуває у стані невизначеності, погоджуючись на випадкові та непостійні види зайнятості, часто нижче своїх можливостей та виправданих претензій. Прекаріат – це лише складова частина глобальних трансформацій. Розвиток технологій призводить до постійного технологічного заміщення робочої сили, перманентної видозміни всієї системи зайнятості.

Виникнення високопродуктивних платформ, комп’ютеризація, технологічне заміщення живої робочої сили спричинили скорочення масової

праці і стали важливими факторами виникнення рентного суспільства. Рентне суспільство – це суспільство, в якому переважна частина населення є рантиє, що живуть на ренту з науковотехнічного прогресу, який забезпечує зарплат – висококваліфіковані фахівці, які працюють у сфері високих технологій [1].

Рентне суспільство дає звичайній людині лише мінімум, воно вчить її задовольнятися малим, формуючи відповідні установки. Перед рештою перспектив, у яких особистість могла б показати себе з повною силою, таке суспільство зводить непереборну смугу перешкод. У дешевих розвагах долати цю смугу для багатьох стає безглуздо, бо набагато простіше поступово знижувати свої апетити, підлаштовувати їх під потік незароблених благ [1].

Головною колізією глобальної цивілізації початку XXI століття є і те, що поруч із створенням фантастичних (з погляду попередніх епох історії людства) можливостей для гармонійного розвитку особистості, які стали результатом науково-технічного прогресу, розгортаються потужні кризові процеси, які охоплюють практично всі сфери людської життєдіяльності.

Причиною переходу від соціальної держави та суспільства масової праці до суспільства рентного типу є насамперед вичерпання ресурсів у світовому масштабі та технологічне заміщення людини, що веде до зростання соціальних груп, які живуть на різні форми ренти (допомоги, доплати тощо), тоді як у виробництві багатств беруть участь дедалі менше людей. З'являються нові провідні соціальні групи креативного класу, технократії, різке збільшення працівників сфери послуг, ІТ працівників; з'являються і нові форми зайнятості (фрілансери, віддалена робота, проєктні співтовариства).

Стратифікаційний зріз можна представити так: гарантована зайнятість (зарплат); негарантована зайнятість (прекаріат, тимчасово безробітні/зайві) та повна незайнятість («повністю зайві»). Тобто соціальна стабільність, відносна рівність, зростання доходів – за умови сучасної фінансової глобалізації ці механізми перестають діяти.

Серйозною в цьому плані виявляється проблема формування антитрудової («рентної») моралі, коли будь-яка форма суспільно-корисної

діяльності розглядається як «експлуатація» і «пригнічення» «вільної особистості», що породжує ряд етичних установок на «антипрацю».

Специфіка цієї ситуації у тому, що має місце скорочення доходів у всіх груп населення. Через високу нерівність зменшується мобільність. Крім того, низька економічна динаміка останніх півтора десятиліття може спричинити ситуацію, коли нинішні молоді люди можуть виявитися першим поколінням, яке житиме гірше за попередні.

Отже, реалії сьогоденного суспільства несуть дві протилежні тенденції для розвитку життєвих стратегій молоді. З одного боку, цінності кар'єри, успіху, освіти як соціального ліфту, саморозвиток, самореалізація в суспільстві та суспільне визнання, з другого – цінності соціальної пасивності, паразитизму, вимогливості до суспільства щодо забезпечення благами життя без власних зусиль, гедонізм на мінімальному рівні, який забезпечується ззовні (батьками або соціальними інституціями). Фактори економічних криз, вивільнення значної кількості працюючих людей внаслідок технологічних змін, швидка зміна характеру і структури ринку праці, система соціальної та фінансової допомоги в ряді країн, невідповідність освіти запитам ринку праці і ряд інших факторів знижують потребу молоді до активних дій в напрямі професійної самореалізації, висхідної соціальної мобільності.

Таким чином, аксіологічними пріоритетами сучасної молоді можна назвати дві протилежні тенденції для розвитку життєвих стратегій. Це: 1) цінності кар'єри, успіху, освіти як соціального ліфту, саморозвиток, самореалізація в суспільстві та суспільне визнання; 2) набір з цінності соціальної пасивності, паразитизму, вимогливості до суспільства щодо забезпечення благами життя без власних зусиль, гедонізм.

Література

1. Бубенко П.Т. Інституційна динаміка просторової організації економічного розвитку. Монографія. Харків: ХНАМГ, 2008. 295 с.

Сафін О.Д.,
*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини*

ДИФЕРЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зміни соціальної ситуації, пов'язані із війною в Україні і бойовими діями, не можуть обійти стороною одну з найуразливіших у цьому аспекті груп населення - дітей і підлітків. Однак, як показують численні дослідження, очікуване зростання психологічних проблем у дітей навіть у найгострішій фазі соціальних суперечностей не пов'язане безпосередньо з інтенсивністю травматичного досвіду. Особливості стану дітей у період бойових дій характеризуються активізацією не лише симптомів психологічної дезадаптації. Існує і зворотна тенденція - пошук ресурсів - як особистісних, так і соціальних, починаючи з опори на цінності групи - підтримки сім'ї, спільноти друзів, осмислення себе як частини навчального колективу і закінчуючи опорою на глибинні внутрішні цінності. Розуміння того, як усередині окремих вікових груп учнів співвідносяться гострі травматичні переживання і зусилля зі здобуття стійкості у світі невизначеності та непередбачуваності, може допомогти фахівцям надавати учасникам освітніх відносин адресну психологічну допомогу, а також сфокусувати свою увагу на особливо вразливих групах.

Дані численних наукових праць, переважно зарубіжних, свідчать про високу поширеність порушень, що варіюються від легких проблем адаптації до симптомів посттравматичного стресового розладу у неповнолітніх, які або мешкають у зонах воєнних конфліктів, або пережили досвід, пов'язаний із залученістю до бойових дій, і у зв'язку із цим потребують адресної психологічної допомоги, зокрема й такої, що реалізується через освітні

організації. Поступово зникає дефіцит досліджень українських фахівців, присвячених аналізу результатів впливу на неповнолітніх різних вікових груп бойових дій в Україні (Карамушка, 2022; Предко В., Предко Д., 2022; Роденкова, 2023; Христенко, Овсяннікова, 2022; Титаренко, 2017; Zhdanova, Shakhova & Rodenkova, 2023).

У дослідженні ставилось завдання проаналізувати особливості актуального стану тих, хто навчається, в умовах війни в Україні. Отримані результати було зіставлено з аналогічними даними зарубіжних досліджень. Результати проведеного дослідження засвідчили, що наразі частина підлітків, які мешкають у зонах бойових дій або пережили досвід, пов'язаний із бойовими діями, відчувають симптоми дезадаптації та виражене неблагополуччя у психофізіологічній, когнітивній, емоційній, комунікативній і поведінковій сферах. Такі неповнолітні перебувають у зоні ризику і потребують подальшої діагностики та адресної психологічної допомоги.

Учні, які низько оцінюють своє благополуччя в окремих або в усіх розглянутих сферах життєдіяльності, перебувають у зоні ризику, адже йдеться або про наслідки пережитих ними стресів, пов'язаних, зокрема, із перебуванням на територіях, де тривають бойові дії, або про чинники, що можуть підвищити вразливість учнів до впливу стресорів та погіршити у майбутньому важкість реакції на подібні події. З іншого боку, аналіз даних продемонстрував, що більшість респондентів суб'єктивно оцінюють власне благополуччя у зазначених сферах на рівні вище за середній, спираючись на доступні їм ресурси. Відповіді респондентів демонструють високу значущість таких психологічних ресурсів, як підтримка сім'ї, дружні стосунки, захопленість процесом пізнання, що відповідає даним зарубіжних дослідників, які ґрунтуються на аналізі чинників, що сприяють зростанню резилентності підлітків у ситуації воєнних дій (Baker, Shalhoub-Kevorkian, 1999; Peltonen, Qouta, Sarraj, Punama, 2010; Thabet A.A.M., Thabet S.S., 2017). Отримані дані підтверджують і висновки зарубіжних оглядових робіт про те, що рівень залученості у травмувальні події не пов'язаний безпосередньо із вираженістю

симптоматики ПТСР, він опосередкований захисними чинниками (Tyano, 2003).

Виявлено значущі відмінності між учнями чоловічої та жіночої статі, а також щодо чинників ризику та психологічних ресурсів подолання стресу. Отримані дані свідчать про вищий рівень уразливості дівчаток старших класів ЗСШ порівняно із хлопчиками у психофізіологічній, емоційній, поведінковій сферах, а також у взаємовідносинах із близькими.

Отримані дані доповнюють висновки інших авторів про наявність значущих відмінностей в оцінках суб'єктивного благополуччя і психологічних ресурсів подолання стресу залежно від статі. Підлітки жіночої статі відчують більш виражені труднощі під час відповідей, їм складніше довго займатися будь-якою справою, вони частіше запізнюються, гублять особисті речі, що свідчить про підвищену тривожність, порушення концентрації уваги, вимушену необхідність витратити основні психологічні ресурси на те, щоб упоратися із ситуацією поточного стресу. Крім того, вони частіше відчують соматичні симптоми - швидко стомлюються, відмічають кошмари, безсоння, стан напруження та переживання загрози. Отримані результати підтверджуються даними зарубіжних досліджень, у яких виявлено вищий рівень інтрузії, страху, тривоги та депресії у дівчаток-підлітків, які пережили досвід бойових дій. Однак, з огляду на існування різних т. з. у дослідників щодо питання про вплив статі на ступінь вираженості психологічних наслідків залученості у воєнні травматичні події, а також схильність до глибшого рівня рефлексії у підлітків жіночої статі, пропонується з'ясувати цю проблему у подальшому.

Важливо, що пізнавальна сфера підлітків жіночої статі суб'єктивно сприймається ними як позитивно забарвлена, як точка зростання і розвитку, тому можна припустити, що фокусування на їхньому залученні до цікавих для них освітніх проєктів відіграватиме роль захисного чинника та опори у формуванні стійкості до викликів ситуації бойового стресу. Перевірку такого припущення, а також пошук додаткових чинників опори та захисту для

підлітків чоловічої статі також можна розглядати як завдання подальших досліджень. Важливо також підкреслити, що в оцінках наявності психологічних ресурсів для подолання стресів між підлітками чоловічої та жіночої статі виявлено мінімальні відмінності. Наявність цих ресурсів опитані вказують істотно частіше, ніж наявність ризиків. У багатьох анкетах учнів ризики (прояви дезадаптації, окремі симптоми ПТСР) поєднуються із ресурсами.

Таким чином, аналіз даних дозволив виявити основні особливості актуального стану тих, хто навчається, під час війни, наявність у частини учнів вираженого неблагополуччя у психофізіологічній, когнітивній, емоційній, комунікативній і поведінковій сферах, існування особливих груп ризику серед них. Учні відчують на собі наслідки бойових дій, які призводять до порушення адаптації у життєво важливих для особистості сферах. Виявлені прояви дезадаптації узгоджуються із дослідженнями цього феномена українськими вченими, а також із зарубіжними працями, присвяченими проблемам дітей і підлітків в умовах війни.

Найменшу кількість відмінностей виявлено стосовно пізнавальної сфери і сфери стосунків з однолітками. Усі виявлені відмінності - на «користь» підлітків жіночої статі, вони відзначають більше проблем, ніж підлітки чоловічої статі, що може свідчити як про більшу схильність до стресу, так і про більш розвинену рефлексію. У будь-якому разі при оцінці ризиків необхідно враховувати виявлені особливості.

Отримані дані дозволяють оцінити стан підлітків в умовах війни, із врахуванням статі та ступеня схильності до впливу екстремальних подій, пов'язаних із бойовими діями. Результати дослідження закладають основу для розроблення адресної програми психологічного супроводу підлітків. Така програма має враховувати як рівень ризиків, так і вікові, гендерні та індивідуальні особливості учнів. Під час оцінювання ризиків також необхідно враховувати наявність психологічних ресурсів, що дозволяють підліткам справлятися з екстраординарними стресами, з якими вони стикаються в

умовах війни. Отримані дані можна використовувати під час роботи із соціальними групами, чия діяльність є значущою для стабілізації психологічного стану учнів. Важливо, щоб у ситуації особливого ризику неповнолітні могли отримувати максимальну підтримку як від спільноти фахівців, так і від значущих для них соціальних груп.

Сердюк І. А.

*кандидат наук з державного управління,
т.в.о. заступника генерального директора
з інноваційної, наукової та освітньої діяльності
Державний заклад «Науково-практичний медичний
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»*

РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Формування життєвого простору сучасної особистості – це складний і багатогранний процес, що включає взаємодію індивіда з його оточенням. Життєвий простір особистості включає уявлення про минуле, теперішнє та майбутнє, особисті цілі, мотиви, очікування, емоції, ідеали, мрії, а також взаємодію з соціальними та фізичними чинниками, які можуть суттєво коригувати напрямок та якість життєвого шляху людини. Сьогодні особистість живе і функціонує в інформаційному світі. Цей світ складається з безмежної кількості інформаційних потоків, які кожную секунду впливають на людину. Сучасні реалії, такі як цифровізація, глобалізація та зміни у соціально-економічних умовах, суттєво впливають на всі аспекти життя сучасної людини: комунікацію та соціальні зв'язки, освіту та професійний розвиток, розваги та дозвілля, роботу та продуктивність, змінюючи її життєвий простір і спосіб взаємодії з навколишнім світом.

Інформація завжди відігравала надзвичайно важливу роль і ставала дедалі більш суттєвою. У сучасному світі інформаційна сфера стала вкрай важливою складовою суспільного життя, а цифрові технології – невід'ємною його частиною, впливаючи на всі його аспекти, включаючи особистий, професійний та соціальний простір. Володіння інформацією є надважливою потребою особистості, без неї неможливе формування та існування її індивідуальної свідомості. Вона допомагає людині правильно оцінити ситуації, в яких знаходиться, спрогнозувати розвиток подій, розробити варіанти дій та прийняти обмірковане правильне рішення. Впровадження

цифрових інновацій значно змінює спосіб взаємодії людей, їхні звички, спосіб мислення та поведінку.

Інформація є найсильнішим засобом впливу на особистість, суспільство та світ загалом. Основною особливістю функціонування інформації в інформаційному суспільстві є її спрямованість на людину. Це має свої позитивні та негативні аспекти. Із позитивного боку, інформаційне середовище спрямоване на задоволення інформаційних потреб людини. Інформація надає особистості можливість орієнтуватися в подіях та змінах, що відбуваються навколо неї та у світі в цілому. Інформаційні технології та мережі забезпечують доступ до освіти, культури, медіа та інших сфер життя, що сприяє розширенню можливостей та покращенню якості життя. До негативних наслідків інформаційної спрямованості належать соціальні страхи та фобії, що виникають через надмірне занурення в інформаційне середовище; загрози та ризики; стресогенні інформаційні чинники та форми інформаційного соціального тиску, особливо у разі інформаційного перевантаження або негативного впливу медіа. Досить низька якість отриманої інформації призводить до руйнівних змін психіки людини, що виявляються в тривожності, напруженості та дезадаптації.

На базі Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України» у рамках виконання НДР «Метакогнітивні стратегії та соматопсихічні наслідки інформаційно-психологічної війни й бойових дій в ментальному вимірі» (ДР № 0123U100265) у 2024 році проводилося дослідження відношення та особистісних реакцій громадян до інформаційного середовища, в якому вони перебувають, якості отримуваної інформації та потреби в ній за анкетною актуального функціонування (автор А.В. Кабанцева). У дослідженні взяли участь 379 осіб з різних регіонів України. За статевою ознакою вибірку склали 158 жінок (41,7%) та 221 чоловік (58,3%).

Ураховуючи високий інформаційний тиск в умовах сьогодення, що безпосередньо впливає на самопочуття, досліджено інформаційну потребу респондентів. Аналіз результатів анкетування показав, що потреба в отриманні інформації щодо актуальних ситуацій часу турбулентних змін

збільшилася до 55,4%. Проаналізовано джерела отримання інформації серед опитаних (рис. 1). Установлено, що найбільшу довіру серед джерел задоволення інформаційних потреб мають близькі, друзі та колеги – 88,4% респондентів; інформація соціальних мереж – 77,6%; використання сайтів новин Інтернет мережі – 71,8%; телебачення – 39,6%; лікарі – 12,1%, преса (газети, журнали) – 4,2%. Не цікавляться інформацією взагалі 4% респондентів.

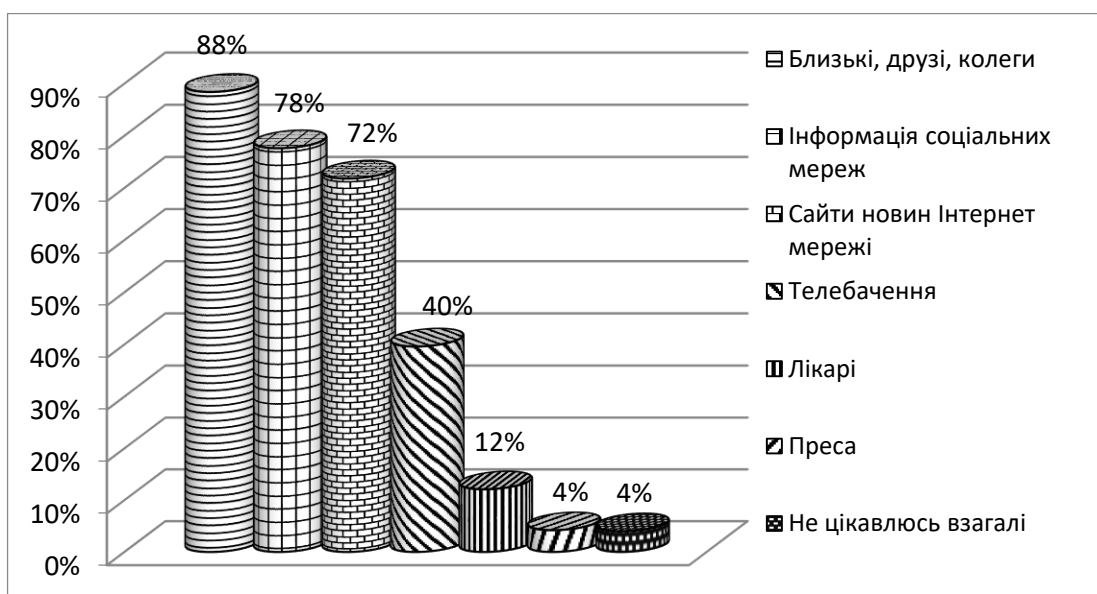


Рис. 1. Джерела отримання інформації

Інформація заважає зосередитися 26,9% осіб, ні – 73,1% осіб. Інформація заважає відрізнити головне від другорядного 22,4% осіб, ні – 77,6% осіб. 72,8% опитаних вважає, що мас-медіа містять багато вторинної, зайвої, непотрібної інформації, 27,2% осіб так не вважають. 85% респондентів зауважили, що одна і та сама інформація може бути представлена по-різному, а можливо, протилежно – у різних джерелах, 15% осіб змін не помічали. Через великий вплив неякісного інформаційного контенту, що завдає шкоди ментальному здоров'ю громадян, постає питання створення програми державної інформаційної політики щодо забезпечення населення своєчасною, правдивою, об'єктивною і позитивною інформацією.

Отже, цифрові технології надали людям необмежений доступ до різноманітної інформації та можливостей для комунікації, самовираження та професійного розвитку, що значно змінює життєвий простір сучасної особистості. Однак зростання використання соціальних мереж, платформ медіа та інших цифрових каналів спілкування призводить до виникнення нових проблем, викликів та ризиків, пов'язаних з психологічним благополуччям. Інформація поширюється швидко, без перевірки достовірності, що сприяє появі фейкових новин, маніпуляцій, групового мислення та розпалювання конфліктів. Тому важливо забезпечувати збалансований потік інформації задля психологічного благополуччя громадян. Посилення позитивних та надійних джерел інформації, регулярний відпочинок від інформаційного шуму, критичне мислення, урахування різних джерел, медійна грамотність, обмеження часу роботи з гаджетом, здорове середовище, контроль емоцій, інформаційна культура та інформаційна гігієна сприяють збереженню ментального здоров'я та попередженню психологічних розладів.

Література

1. Боліла С.Ю. Роль інформаційних технологій та цифрових інструментів в умовах викликів війни та післявоєнного відновлення економіки України. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*. 2023. Вип. 16. С. 265–275.
2. Гончаренко Ю.В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. С. 130–134.
3. Панченко О.А. Інформаційна безпека в епоху турбулентності: державно-управлінський аспект: монографія. Київ: КВІЦ, 2020. 332 с.
4. Шишкіна Х.Ю., Хворост М.Ю. Інформаційна безпека особистості як передумова збереження психічного здоров'я. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. IV. С. 246–253.

Серга М. Е.
*здобувач другого освітнього (магістерського) рівня
зі спеціальності 053 Психологія кафедри педагогіка та психологія,
Міжнародний гуманітарний університет*

ІНСТРУМЕНТИ КУЛЬТУРНОГО ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Культурний Десант — об'єднання відомих митців, всі сили яких сьогодні спрямовані на Перемогу України. З моменту заснування Культурний десант безперервно працює з морально-психологічним станом військовослужбовців, за допомогою інструментів культурного впливу, безпосередньо в районах виконання ними бойових завдань, а також у госпіталях, реабілітаційних та навчальних центрах. За цей час спільнота КД накопичила унікальну експертизу з організації культурного дозвілля військовослужбовців після пережитого ними бойового стресу.

Щоб не допустити накопичення стресових розладів, що може супроводжуватися підвищенням тривожності, дратівливості, апатії, нервовими зривами та подавленням бойовим духом особового складу, а також задля задоволення культурно-освітніх потреб військовослужбовців, резиденти КД проводять заходи психологічного розвантаження та культурного відпочинку ЦА за допомогою мистецтва. Мова йде про виконання популярних музичних творів, поетичних виступів, театральних постановок учасниками КД, що самі є діючими військовослужбовцями. Це унікальна практика в Силах безпеки та оборони України, адже взаємодія з ЦА відбувається за принципом рівний-рівному. Це не просто про повагу людини до людини. Це про взаємодію людей зі схожим досвідом.

Як показує практика, не менш важливим, для підтримки ментального здоров'я та задоволення культурних потреб війська, є також залученість цивільних митців, зірок шоу-бізнесу, ютуб-блогерів та інших знаменитостей до підтримки солдатів на фронті. Їхня участь у заходах КД підсилює серед військовослужбовців відчуття єдності фронту та тилу. Усвідомлення, що до

них, в зону бойових дій, ризикуючи собою, приїжджає знаменитість, підтверджує факт того, що це справді народна війна. Що кожен на своєму місці працює на перемогу та, попри все, підтримує своїх захисників. Це надихає та додає сил продовжувати боротьбу.

Під час заходів КД його учасники здійснюють групове опрацювання накопиченого екстремального досвіду військовими шляхом медитативного стимулювання правої півкулі їхнього мозку. Саме ця частина мозку обробляє інформацію, що виражена не словами, а за допомогою образів та символів.

Отож у ЦА вмикається фантазія, розвивається уява та з'являється можливість зануритися у власні мрії. У цьому стані людина може повернутися туди, де їй безпечно, до тих, з ким їй добре. Може повторно осмислити значення своєї служби, нагадати собі задля кого і заради чого переживає випробування війни. Може переосмислити старі і віднайти нові сенси життя та продовження боротьби.

Окрім можливості відрефлексувати отриманий досвід та осмислити його вплив і значення, важливим результатом діяльності КД є психологічне розвантаження військовослужбовців, після повернення з бойових завдань у місцях відпочинку/відновлення. Все це, в комплексі, характеризується терапевтичним впливом на морально-психологічний стан ЦА, що є однією з цілей діяльності КД.

Не менш важливим результатом, що наочно демонструє важливість діяльності груп КД, є чітко виражений дисциплінарний вплив на ЦА. В умовах війни стан психіки кожної людини варіюється значно інтенсивніше ніж в цивільному житті. Нерідко, після важких бойових завдань, людина може впадати у так званий постадреналіновий стан. Під час бою організм військовослужбовця виділяє велику кількість адреналіну. Це допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси на виконання завдання. Коли ж бій завершився, адреналін ще певний час зберігається в організмі, що не дає людині відновитися.

Якщо умови на полі бою не дозволили вчасно відвести військовослужбовців на відпочинок, тоді виникає накопичений ефект. Це значно ускладнює процес відновлення.

Постадреналіновий стан переважно проявляється втому, підвищеною дратівливістю, апатією та подекуди головними болями. У цьому стані військовослужбовці можуть порушувати дисципліну та відмовлятися від виконання бойових завдань. У таких випадках учасники КД допомагають підготувати військовослужбовців до роботи з фахівцями групи контролю бойового стресу (ГКБС).

Отже, дисциплінарний ефект від діяльності КД стоїть поруч з терапевтичним і є не менш вагомим.

Не варто недооцінювати також розважальну складову в діяльності груп КД. Про це, як правило, говорять менше, але саме гумор часто стає найефективнішою точкою входу для початку роботи з аудиторією. Він знімає блокатори, які несвідомо встановлює група перед незнайомцями. Це нормальний природний стан людини, закладений у кожному з нас еволюцією. Аудиторія не знає, що відбуватиметься і ставиться насторожено. Для нівелювання страху та напруженості на допомогу приходить гумор.

Не дивлячись на те, що під час несення служби не завжди вистачає часу на задоволення навіть базових потреб, четвертою ціллю діяльності КД є освітня. Період підвищеної інтенсивності боїв, на певній ділянці фронту, не триває постійно. При вдалій організації часу, завжди можна знайти місце для розвитку. Для цього потрібно розвивати відповідну культуру у військовому колективі.

Мобілізація великої кількості людей працездатного віку до війська, на невизначений час, знижує їхню конкурентоздатність після демобілізації. Змінюються підходи до роботи, впроваджуються нові технології, які потребують часу на їх освоєння, словом, час не стоїть на місці. Для того, щоб підтримувати рівень освіченості на належному рівні, потрібно постійно навчатися, “тримати руку на пульсі часу”.

Для того, щоб допомогти війську підтримувати належний рівень інформованості, в програму заходів КД його учасники закладають освітні елементи. Вони можуть спрямовувати увагу аудиторії як на конкретні вузьконаправлені теми (лекції, діалоги, рефлексії на тему), так і на широке коло питань, без конкретного визначення теми (розмова про чесноти, покликання і тд).

Освітня ціль КД реалізується не виключно окремими блоками в програмі заходу, а може бути допоміжна. Наприклад, поширення актуальної літератури серед військовослужбовців, яка розвиває критичне мислення і популяризує самоосвіту, як регулярний вид діяльності.

Таким чином КД, як організація діючих військовослужбовців, ставить собі за мету розвивати культурну взаємодію у війську та дбати про ментальне здоров'я військовослужбовців. Для досягнення цієї мети ми визначили основні цілі нашої діяльності. Їх реалізація сприяє: кращій адаптивності цивільної людини до нової для нього/ неї ролі військовослужбовця, швидшому відновленню після отриманого бойового стресу, можливості перемкнутися з військової рутини та розважитись, а також навчатись та розширювати кругозір.

Амбітність цілей КД змушує нас безперервно зростати та вдосконалюватись як особисто, так і організаційно. Залучення нових талановитих військових до роботи КД, досить важливий адже рівень викликів меншим не стає. Наше завдання з гідністю пройти це випробування, підтримуючи морально-психологічний стан та культурно-освітній рівень нашого війська.

Синякова В.Б.

*доктор психологічних наук, доцент
доцент лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ.*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-РЕСУРСНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗАМІСНИХ ФОРМ БАТЬКІВСТВА

Проблема створення замісних форм батьківства історично не втрачала своєї актуальності, але в умовах війни є особливо важливою, оскільки суттєво збільшилась кількість дітей, які позбавлені батьківського піклування. Пошуком відповідей на ці та багато інших питань займалися такі науковці, як О. Безпалько., С. Архіпова, А. Капська, О. Карпенко, І. Зверева, Н. Заверіко; проблеми дітей-сиріт вивчали В. Ослон, Н. Толстих, А. Прихожан, В. Мухіна, Дж. Райкус, Р. Хьюз, Л. Волинець, проблеми прийомних сімей – Г. Бевз, Н. Максимова, І. Пеша, Ж. Петрочко. Але не зважаючи на ґрунтовні розробки цих питань, на сьогодні надзвичайно часто трапляються випадки повернення дітей з підлітків з прийомних сімей та існує проблема небажання створювати замісні форми батьківства з дітьми підліткового віку.

Аналізуючи функціонування форм замісного батьківства на території Швейцарської конфедерації можна зазначити, що в них майже відсутні випадки повернення дітей із замісних форм батьківства та є досвід успішного створення замісних форм батьківства з дітьми підліткового віку, також існують певні відмінності під час підготовки прийомних батьків. Отже, ми вважаємо за доцільне дослідити процес формування мотиваційно-ресурсної складової замісного батьківства з метою визначення позитивного досвіду їх функціонування і можливого впровадження його в Україні.

Принагідно зауважимо, що питання народження дітей в Швейцарії стає актуальним для місцевого населення у віці 35-40 років і пізніше. Багато хто відкладає планування сім'ї, тому що освіта і кар'єра є пріоритетними напрямками життєдіяльності. мають пріоритет або немає відповідного партнера. Відтак, соціологи Цюрихського університету стверджують, що

однією з причин низького рівня народжуваності є ситуація з доглядом за дітьми в Швейцарії. Жінки в країні мають порівняно коротку декретну відпустку. Таким чином, для багатьох жінок народження дитини все ще є поворотним моментом у їхній кар'єрі, який потребує ретельного розгляду. Оскільки витрати на догляд за дітьми в Швейцарії дуже високі, щомісячне утримання дитин коштує від 1200 до 1800 швейцарських франків на місяць залежно від віку. На момент забезпечення стабільної фінансової ситуації жінки досягають віку, коли бажання мати дітей не може бути здійснене, а усиновлення може бути розумною альтернативою. Також є багато пар, які, окрім біологічної дитини, хотіли б збагатити свою родину прийомною дитиною, що позбавлена піклування батьків. Пріоритетом сучасного суспільства є підбір замісної форми батьківства для дитини, а не дитини для замісної форми батьківства. Тому фахівці з усиновлення за законодавчої підтримки влади мають забезпечити оптимальну форму замісного батьківства для дитини, що позбавлена батьківського піклування. І найважливішим кроком в цьому напрямку є дослідження провідних мотивів усиновлення та ресурсів майбутніх батьків, щодо забезпечення життєдіяльності дитини.

Важливим аспектом психологічної характеристики майбутніх прийомних батьків є надання ними біографічних відомостей про себе, які мають містити змістовні відповіді на такі питання:

1. Опишіть Ваших батьків і Вашу сім'ю, кількість братів і сестер, сім'ю, в якій Ви проживаєте стосунки з батьками та братами і сестрами, ваше ставлення до братів і сестер тощо. Також опишіть попередні важливі партнерські стосунки та дітей, якщо вони у вас є.
2. Де і в якому середовищі Ви виростили? Яким був Ваш досвід навчання в школі та освіти?
3. Які спогади у Вас залишилися про дитинство у Вашій родині, вдома та в школі?

4. Які події у Вашому житті вплинули та сформували Вас (стосунки, громадянські події, кризові ситуації у сфері охорони здоров'я, смерті, перебування за кордоном тощо)?

5. Опишіть Вашу поточну життєву ситуацію: Ваш партнер, Ваші діти, якщо вони у Вас є, Ваша сім'я, ваші соціальні контакти з родичами, друзями та сусідами?

6. Опишіть свої інтереси, хобі та дозволя?

7. Опишіть, які цінності є важливими для Вас, а також Ваші релігійні, політичні та соціальні зобов'язання?

8. Опишіть Вашу професійну або робочу ситуацію. Скільки ви працюєте? Як Ви плануєте організувати свою роботу, домашнє господарство, навчання та догляд за дитиною? Які міркування лежать в основі цього планування?

9. Опишіть зміни, яких Ви очікуєте в результаті усиновлення дитини: у сім'ї, у повсякденному житті, у спілкуванні з родичами, друзями, сусідами.

10. Чи знають Ваші друзі, родичі, сусіди знають про заплановане усиновлення? [1].

Заява на усиновлення містить питання характеристики дитини, яку бажають усиновити (вік, стать, стан здоров'я). Особлива увага приділяється медичним характеристикам замісних батьків за якими вони не мають власних дітей. Також з'ясовуються дані про країну походження дитини (законодавчо регламентовано диференційні процедури створення замісної форми опіки в залежності від країни народження дитини і взаємовідповідності законодачої бази цієї країни з Швейцарією). Кандидати в замісні батьки мають надати відомості Центральному комітету з усиновлення в разі їх співпраці з агентством по усиновленню[2].

Вивчення мотиваційно-ресурсної складової замісної форми батьківства передбачає ретельну перевірку придатності заявників, у тому числі з огляду на стан їхнього здоров'я (Гаазька конвенція про усиновлення (HAG), Цивільний кодекс Швейцарії (ZGB) та Федеральний кодекс). Необхідно надати

максимально можливу гарантію того, що батьки зможуть виховувати, піклуватися та супроводжувати усиновлену дитину до досягнення нею повноліття [3].

Таким чином, Центральний орган виконавчої влади з питань усиновлення вимагає наступне для того, щоб розглянути заяву про для усиновлення необхідна детальна інформація про стан здоров'я заявника.

Заявник може сам призначити лікаря для складання медичної довідки. Якщо під час розгляду заяви центральним органом кантону виникають питання щодо стану здоров'я заявника, медичний висновок не дає адекватної відповіді, центральний орган призначає додаткове обстеження призначеним ним фахівцем.

Аналізуючи результати нашого дослідження можна зробити висновки, що процес створення замісної форми батьківства на території Швейцарії є кропітким та тривалим процесом, що адаптований до створення різних форм замісного батьківства, а , відповідно, проходження курсу навчання прийомних батьків та отримання сертифікату відповідності, є лише першим кроком до створення замісної форми батьківства.

Література

1. Pflegefamilien. Kanton Zürich. URL: <https://www.zh.ch/de/familie/ergaenzende-hilfen-zur-erziehung/pflegefamilien.html> (date of access: 24.10.2022).
2. Fedlex. Fedlex. URL: https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/54/757_781_799/de (date of access: 03.10.2022).
3. Kinder und Jugendliche - Stadt Zürich. Startseite Portal der Stadt Zürich - Stadt Zürich. URL: https://www.stadtzuerich.ch/portal/de/index/politik_u_recht/kindes_und_erwachsenenschutzbehoerde/kinder_jugendliche.html (date of access: 24.10.2022).

Согоконь В. О

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРСИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, психічна саморегуляція стає необхідним інструментом для збереження внутрішньої рівноваги та досягнення особистих і професійних цілей. Психічна саморегуляція — це процес керування власними емоціями, думками і поведінкою для адаптації до складних умов. Вона є важливим ресурсом розвитку, оскільки допомагає людині досягати високої продуктивності, покращувати стосунки з оточуючими та зберігати психічне здоров'я.

Психічна саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції, думки та дії, навіть у стресових ситуаціях. Вона базується на самосвідомості, самоконтролі та здатності ставити перед собою цілі. Ефективна саморегуляція дозволяє людині підтримувати баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами, сприяючи розвитку як в особистій, так і в професійній сферах. [1]

Саморегуляція є важливою складовою емоційного інтелекту, який також включає емпатію, мотивацію та здатність будувати здорові стосунки з іншими людьми. Емоційний інтелект допомагає людині не тільки краще розуміти свої почуття, а й ефективно їх виражати, що значно підвищує рівень її задоволеності життям.

Психічна саморегуляція є ресурсом особистісного розвитку:

1. Емоційна стійкість. Психічна саморегуляція сприяє розвитку емоційної стійкості — здатності людини зберігати спокій у стресових ситуаціях і швидко відновлювати емоційний баланс. Це важливо як для підтримки психічного здоров'я, так і для адаптації до нових умов. Емоційна стійкість дозволяє уникати паніки, контролювати страх і тривогу, що особливо важливо у складних ситуаціях. [2]

2. Здатність до самоконтролю. Самоконтроль — це важлива частина саморегуляції, яка дозволяє людині досягати поставлених цілей, долати труднощі та уникати імпульсивної поведінки. Люди з високим рівнем самоконтролю легше концентруються на завданнях, знижують ризик прокрастинації та не дозволяють емоціям порушувати свої плани. [3]

3. Саморозвиток та самопізнання. Процес саморегуляції допомагає людині краще пізнати себе, зрозуміти власні цінності, пріоритети і здібності. Це сприяє розвитку особистості, оскільки людина усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їй розробити стратегії для покращення своїх навичок і досягнення нових вершин. [4]

4. Покращення стосунків. Ефективна психічна саморегуляція покращує комунікаційні навички та здатність до співпраці з іншими людьми. Здатність контролювати емоції та аналізувати ситуації з різних точок зору сприяє уникненню конфліктів і досягненню конструктивних рішень. Люди, які володіють цією навичкою, частіше знаходять спільну мову з оточуючими і вибудовують здорові стосунки.

Науковцями виділено такі методи розвитку психічної саморегуляції [1,2,3,4,5]:

1. Медитація та майндфулнес. Практики уважності допомагають концентруватися на поточному моменті, знижують рівень стресу та сприяють глибокому розумінню власних емоцій. Це розвиває здатність зосереджуватися на своїх відчуттях, розпізнавати тригери емоційних реакцій та контролювати їх.

2. Розвиток емоційного інтелекту. Важливим аспектом саморегуляції є здатність розуміти і приймати власні емоції. Практика рефлексії, вивчення та аналіз емоційних реакцій дозволяє зрозуміти власні почуття та покращити емоційну гнучкість.

3. Постановка та досягнення цілей. Планування та структурований підхід до вирішення завдань допомагає розвинути навички самоконтролю.

Визначення конкретних, досяжних цілей допомагає зосередитися на результатах і краще керувати часом і ресурсами.

4. Фізичні вправи та здоровий спосіб життя. Регулярні заняття спортом знижують рівень стресу та сприяють підвищенню загальної фізичної і психічної витривалості. Правильне харчування і здоровий сон також відіграють важливу роль у підтримці саморегуляції, оскільки забезпечують мозок необхідною енергією.

Психічна саморегуляція є не лише важливою у повсякденному житті, але й відіграє ключову роль у професійній сфері. Вміння керувати емоціями, зберігати внутрішній баланс та адаптуватися до викликів допомагає досягати професійного успіху та розвивати кар'єру. Ось декілька способів, якими психічна саморегуляція сприяє професійному розвитку:

1. Підвищення продуктивності та ефективності. Завдяки здатності до саморегуляції, працівники краще розподіляють свій час, уникають вигорання та ефективніше виконують свої обов'язки. Вони також менше схильні до прокрастинації та зосереджуються на довгострокових цілях, що допомагає досягати результатів, необхідних для професійного зростання.

2. Поліпшення робочих стосунків. Психічна саморегуляція сприяє здатності співпрацювати в команді, будувати довірчі стосунки з колегами і уникати конфліктів. Людина, яка вміє контролювати свої емоції та бачити ситуацію з різних точок зору, здатна до конструктивного спілкування, що є важливим для командної роботи.

3. Лідерські якості. Ефективна саморегуляція є основою розвитку лідерських навичок. Керівники, які володіють навичками самоконтролю, можуть приймати зважені рішення навіть у стресових ситуаціях. Такі лідери здатні залишатися спокійними і зосередженими, що викликає повагу серед підлеглих і сприяє підтримці здорової робочої атмосфери.

4. Здатність до інновацій. Саморегуляція сприяє розвитку гнучкості мислення та здатності до адаптації, що є важливим для творчої діяльності. Люди, які вміють зберігати баланс між емоціями та раціональністю, відкриті

до нових ідей і готові до експериментів, що допомагає генерувати інноваційні рішення.

Здатність до саморегуляції також важлива у соціальній сфері, оскільки допомагає людям краще розуміти емоції інших, встановлювати міжособистісні зв'язки та долати конфлікти. Зокрема, психічна саморегуляція сприяє розвитку таких соціальних навичок:

1. Емпатія. Люди, які контролюють власні емоції, більш відкриті до розуміння почуттів інших. Емпатія дозволяє співпереживати оточуючим та підтримувати їх, що є важливим для встановлення довірчих стосунків.

2. Стресостійкість у соціальних ситуаціях. Завдяки психічній саморегуляції, люди здатні залишатися спокійними у складних соціальних ситуаціях, уникаючи негативного впливу стресу. Це допомагає краще справлятися з конфліктами та вирішувати проблеми конструктивно.

3. Навички активного слухання. Саморегуляція сприяє розвитку навички активного слухання, що дозволяє краще розуміти потреби та очікування оточуючих. Активне слухання підвищує рівень взаєморозуміння та довіри в міжособистісних відносинах.

Регулярна практика саморегуляції позитивно впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я. Коли людина вміє керувати своїми емоціями та знижувати рівень стресу, вона менше схильна до розвитку психосоматичних захворювань, таких як артеріальна гіпертензія, гастрит, мігрені та інші. Стрес є одним з основних факторів, що впливають на розвиток хронічних захворювань, і здатність контролювати емоції може значно знизити ризик таких проблем.

Психічна саморегуляція також пов'язана з підтриманням здорового способу життя. Люди, які мають високий рівень саморегуляції, частіше слідкують за своїм здоров'ям, вчасно звертаються до лікаря, займаються спортом і правильно харчуються. Це сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й зменшенню ризику психічних розладів, таких як депресія та тривога.

Таким чином, психічна саморегуляція є важливим ресурсом для розвитку людини, який допомагає їй адаптуватися до умов сучасного життя, долати труднощі та досягати гармонії із собою. Це ключ до збереження психічного здоров'я, побудови здорових стосунків та підвищення якості життя загалом. Люди, які володіють навичками саморегуляції, здатні краще адаптуватися до змін, досягати своїх цілей та розвивати свої особисті та професійні якості.

Література

1. Волкова, Н. П. Психологія особистісного розвитку. – Київ: Академія, 2018.
2. Платонов, К. К. Система психічних якостей людини. – М.: Наука, 2017.
3. Барон, Р., Паркер, Дж. Д. А. Емоційний інтелект та особистісний розвиток. – Харків: Гуманітарний центр, 2019
4. Лінчевський, І. В. Саморегуляція та стресостійкість: як підтримувати баланс. – Київ: Либідь, 2020.

Тарасенко А.М.

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, викладач кафедри педагогіки та психології, Міжнародний гуманітарний факультет

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ІСТОРИЧНОМУ ТА СУЧАСНОМУ КОНТЕКСТАХ

Поняття «соціальний інтелект» у наукових джерелах різної історичної періодизації, в тому числі сучасної, розглядається як складний та неоднозначний феномен. Як показує аналіз та систематизація уявлень щодо соціального інтелекту, його тлумачення носить доволі автономний характер, проте розгляд феномену є неможливим без урахування поняття «інтелекту», що лежить в основі та забезпечує роз'яснення певних фундаментальних характеристик. Визначення інтелекту передбачає врахування різноманітних підходів до його інтерпретації, що представлені у працях зарубіжних вчених Д. Векслера, Дж. Гілфорда, Ч. Спірмена, Фр. Гальтона, Р. Аматхауера, Дж. Равена, Р. Кеттела, С.Л. Рубінштейна, Б.М. Теплова, В.М. Куніциної, Д.В. Ушакова, М.О. Холодної, В.М. Дружиніна та вітчизняних вчених Г.В. Ожубко, Л.О. Ляховець, О.І. Власової, О.М. Кокун, С.І. Редько, С.В. Руденко, М.Л. Смульсона та інших. Так, інтелектом вважається відносно стійка структура розумових здібностей особистості, до якої входять увесь її досвід та знання, що набувалися упродовж життя, а також здатність накопичувати та застосовувати власні знання та досвід під час розумової активності.

Як засвідчують С.Л. Рубінштейн та Б.М. Теплов, інтелектом є сукупність загальних здібностей, що має значимий вплив на різного роду діяльність людини, визначаючи її успішність [2]. Тоді такі здібності слугують своєрідними регуляторами всієї діяльності індивіда, коли саме інтелектуальна її складова може визначатися як певна одиниця синтезу розумових можливостей та мотиваційних компонентів.

За В. Штерном, під інтелектом варто розуміти загальну спроможність людини адаптуватися до нових умов життєдіяльності [8]. У такому разі етап

пристосування буде сформований у вигляді вирішення певних життєвих викликів (труднощів), що реалізується як ментальна дія, тобто як уявний акт здійснення конкретної дії, що проходить подумки. Я.Д. Пономарьов, описуючи подібні здатності індивіда, називає їх «внутрішнім планом дій» [5].

Існує думка, що зміст інтелекту полягає в придбанні знань, проте більшість науковців спростовують таке твердження. Зокрема, Ж. Піаже пояснює, що набуття знань є тільки додатковим аспектом, що створюється упродовж того, як людина вирішує постале перед нею життєве завдання. Тоді як інтелект, що набув розвитку, відображається як універсальна пристосованість, яку також можна розглянути як досягнення людиною рівноваги при взаємодії з навколишнім простором [5].

Оскільки будь-які інтелектуальні процеси супроводжуються активністю та залученням саморегуляційних актів під час їх виконання, то, як стверджує М.К. Акімова, саме розумова активність є фундаментом інтелекту. При цьому процес саморегуляції дає можливість забезпечити потрібну міру активності індивіда для того, щоб завдання, що постало перед ним, змогло бути вирішеним. Е.О. Голубєва пропонує при вивченні інтелектуальної продуктивності особистості, окрім розумової активності та саморегуляції, також розглядати й параметр працездатності [3;4].

Отож, тлумачення інтелекту в психологічній науці можна узагальнити до трьох основних напрямків: 1) розуміння інтелекту як загальної здатності до обробки та вирішення задач, розвиток якої є визначальним чинником для успішного проходження діяльності різного роду; 2) розгляд поняття як загальної сукупності, системи, що містить усі пізнавальні здібності людини (від відчуття та до мислення); 3) визначення інтелекту як здатності вирішувати в думці труднощі, що виникають, не допускаючи при цьому зовнішніх спроб чи помилкових актів, що є протилежним до інтуїтивного світопізнання.

Розглядаючи індивідуальність фахівця як певну відкриту до впливів зовнішніх чинників гармонійно налаштовану систему, І.Ф. Баширов встановив, що когнітивний та емоційний компоненти, у ході їх взаємодії, утворюють основу для самооцінки індивіда, відображаючи знання про себе та особистісне ставлення відповідно. Окремого тлумачення набуло поняття СІ

психолога, яке визначено як спеціальна здібність спеціаліста до адекватного аналізування та прогнозування розвитку у ситуаціях професійного контакту та взаємодії, при емоційних переживаннях в індивідуально-особистісному та соціальному контекстах, при здійсненні вибору у відповідності до власних механізмів та стратегічних цілей і способів подолання виниклих задач, що обумовилися професійним положенням індивіда [1;2]. За І.Ф. Башировим та Г.П. Геранюшкіною, для розвитку соціального інтелекту повинні ставати спеціально організовані професійні середовища, в яких здійснюється фахове навчання та набуваються соціально-психологічні навички [1].

Тоді ж, звертаючись до структурного змісту, соціальний інтелект доречно вивчати як комплекс комунікативних та поведінкових умінь індивіда, до яких входять вміння слухати співбесідника, гумористична сторона спілкування, готовність до співпраці, колективної роботи та творчості, асертивні вміння відстоювати свої позиції, пояснюючи та переконуючи в них інших, вміння облаштовувати своє життя поруч з іншими особами, бути відкритим у відносинах, вміння саморегуляції та самоопанування з підтримкою дієздатності та ефективності у стресових ситуаціях (Савенков, 2018).

Результати поглиблених досліджень психологічних та педагогічних умов та факторів, що необхідні для становлення соціального інтелекту, представлені у працях авторі, що слідують компетентнісному підходові (Ю.М. Жуков, В.І. Мовчанов, П. Зигмантович та інші). Зокрема, за зазначенням К.С. Саутіної, з точки зору освітницької діяльності, СІ спеціаліста варто розглядати як багаторівневу його здібність, що включає в себе широкий спектр можливостей, в тому числі адекватний відклик на ситуації соціального характеру, що відображаються на пізнавальній та практичній стороні професійної справи [5]. Також це здібність, що допомагає успішно проходити та вирішувати моменти необхідності соціального пристосування у контексті професійної діяльності людини.

Нині проблема дослідження соціального інтелекту також розглядається у низці кваліфікаційних магістерських та дисертаційних робіт авторів Я.Ю. Каплуненко (СІ представників соціометричних професій (2016)),

Д.А. Голубової (СІ та адаптивність особистості (2019)), М.В. Углей (СІ та Я- концепція працівників соціальної сфери (2019)), К.С. Кузьміної (вікові особливості СІ та адаптаційного потенціалу (2020)) та інших.

Таким чином, феномен соціального інтелекту інтерпретується з позицій соціально-інтелектуального, психометричного та інформаційного підходів в історичному ракурсі, та з позицій сучасних підходів: вікового, структурно-динамічного, поведінкового, комунікативного, особистісно-комунікативного, особистісно-діяльнісного, системно-діяльнісного та компетентнісного. Для пояснення феномену доцільно використовувати таке визначення: соціальний інтелект - це складна за структурою здатність індивіда, що утворена на основі поєднання когнітивних, індивідуально-особистісних, комунікативних та поведінкових характеристик, що слугують передумовою соціальної адаптації та соціальної взаємодії особистості, та виражається в здатності розуміти інших осіб та взаємодіяти з соціумом, усвідомлюючи його норми та правила, цінності та культуру.

Література

1. Засекіна Л.В. Психологія значення: відбиття діяльнісного підходу у когнітивній парадигмі. Наук. записки Острозької академії. Серія «Психологія». Острог. 2009. С. 62–72.
2. Коваленко-Кобилянська І.Г. Інтелект як об'єкт дослідження. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 2(30).
3. Миронюк Є.В. Визначення та історія розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2010. № 7. С. 452–461.
4. Руда Н.Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 621–629.
5. Grieve, Rachel; Mahar, Doug. "Can social intelligence be measured? Psychometric properties of the Tromsø Social Intelligence Scale – English Version". The Irish Journal of Psychology. 2013. 34 (1): 1–12.

Тімаков О. М.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ КОНФЛІКТНОСТІ

Конфліктність у психології розглядається як різнорівневе та інтегративне об'єктивно-суб'єктивне утворення, що зумовлене певними особистісними властивостями й знаходить прояв у її спілкуванні, взаємодії, взаєминах з навколишніми як бурхливий та емоційно гострий тип реагування на конфліктогени.

На життєвому шляху фактично в кожній особистості виникають конфлікти різного характеру. Не кожна особистість може їх подолати самотійно. Зв'язки, ґрунтовані на динаміці психоенергії, вирізняються високою інформаційною насиченістю за зовні слабких силових виявів.

Конструктивний етап конфліктності характеризується спроможністю особистості до аналізу й управління власними енергіями (психоенергіями), здатністю до емоційної саморегуляції, впевненістю у можливості знайти взаєморозуміння, вирішити проблеми, що виникли у взаєминах.

Психоенергія містить дві складові: інформаційну та енергетичну. Інформаційна складова охоплює відомості про явища, предмети, процеси, події, наміри, настанови, зв'язки між ними тощо. Енергетична складова відображає величину (ступінь значущості змісту інформації), тобто енергетичну потужність психічного. Власне енергетична потужність (її збільшення або зменшення) залежить від того, наскільки важлива ця інформація для людини, наскільки сильно і глибоко вона її переживає, наскільки вірить або не вірить у її реалізацію. Ступінь значущості відображає силу психічного, потужність його впливу на будь-яке інше психічне, а отже — на вчинки та поведінку людини. Цей ступінь позначаємо поняттям «енергетична потужність».

У всякому психічному (психоенергії) міститься інформація та відображена її значущість, що утворює певну величину енергетичної потужності цього психічного. Проте у психіці людини наявна сукупність різного внутрішнього психічного, і кожне з них вміщує відповідну інформацію та має певну енергетичну потужність. Разом у взаємодії вони становлять психоенергетичний потенціал такого внутрішнього психічного. Певний психоенергетичний потенціал має і зовнішнє психічне, котре впливає на людську психіку.

Отже, психоенергетичний потенціал являє собою позитивну або негативну величину інтегрованої сукупності психоенергії певного зовнішнього або внутрішнього психічного.

Психічне поділяють на внутрішнє та зовнішнє. До внутрішнього психічного належить усе, що стосується внутрішнього світу індивіда, – емоції, почуття, переживання, образи уяви, стани, властивості, мотиви, цінності, настанови, погляди, думки, стереотипи, різні психічні утворення і под. У психіці кожне окреме зі згаданих явищ існує у вигляді мобільного пласту незалежної психоенергії. Зовнішнє психічне існує поза індивідом, містить психоенергію та впливає на його психіку. Воно складається з різних субстанцій психічного, котрі існують у вигляді специфічної психоенергії. Така психоенергія може бути неоднаковою і за обсягом, і за полярністю, а стосовно впливу на поведінку та життєдіяльність людей – позитивною, нейтральною або негативною. Зовнішнє психічне може перетворитися на внутрішнє психічне.

Психоенергія, яка надходить із зовнішнього середовища, взаємодіє із наявним внутрішнім психічним, у наслідок цього накопичується інформація й енергетична потужність у психіці людини. Власне, суб'єктивна значущість інформації становить ядро психічного, котре може в сотні разів збільшити психоенергетичний потенціал.

У психіці кожної людини є різне психічне з інформаційною та енергетичною складовими. Крім них, у психіці міститься псі-програма

декодування інформації, яка надійшла ззовні або актуалізована із внутрішнього психічного. Така псі-програма одночасно виконує і функцію визначення ступеня значущості інформації. Це натомість і зумовлює величину енергетичної потужності для людини. Чим вищий ступінь значущості, тим більша енергетична потужність утворюється.

Таким чином, інформаційний та енергетичний потенціал психіки кожної людини – інтеграція психоенергій психічного несвідомого, підсвідомого, свідомого та надсвідомого. Ці сили діють у кожному постійно, іноді підсилюючи загальний потік життєвої енергії, іноді послаблюючи його, а іноді вступаючи з ним у протистояння.

Толкачова Г. В

*кандидат економічних наук, доцент
доцент кафедри публічного управління та цифрової економіки
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку;*

Іванова О. С.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри мистецтвознавства та загально-гуманітарних дисциплін
Міжнародний гуманітарний університет*

ЦИФРОВІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ

Цифровізація є одним із провідних соціально-економічних трендів сучасності. Як будь-яке складне явище вона має багато граней свого прояву. Назвемо лише дві ключові. Одна з них пов'язана з переходом технічних і господарських систем від аналогових до цифрових методів фіксації і трансляції інформації. Друга передбачає фазовий перехід до нової моделі організації економічних систем, яка умовно може бути названа «цифровою економікою».

Обидва напрями цифровізації тісно пов'язані між собою. Перший напрям фактично створює необхідні передумови для старту другого напрямку. Адже без створення єдиної інформаційної «мови» комунікацій між людиною і машинами, а також усередині кіберфізичної єдності між самими машинами було б неможливе започаткування Четвертої промислової революції (Industry 4.0) (зокрема, виникнення Інтернету речей) і вирішення цілої низки завдань Третьої промислової революції (зокрема, формування альтернативної енергетики та адитивних методів виробництва).

У вузькому розумінні цифровізація означає процес переходу від аналогового до цифрового методу запису і передачі інформації. При аналоговому методі інформація записується і передається, по-перше, у цілісному вигляді, по-друге, вона максимально наближена до оригіналу. Звідси – і назва методу: копія відтворюється аналогічно до оригіналу. Наприклад, колір через систему технічних та хімічних засобів передається на копію у вигляді, наближеному до кольору оригіналу. Те саме можна сказати

про інші види інформації: звук, фізичні параметри, хімічні характеристики, форму тощо. Цифровий метод відрізняється від аналогового двома істотними ознаками. По-перше, інформаційна картинка передається на копію не в цілісному вигляді, а дискретно, тобто розділеною на окремі фрагменти. По-друге, передача інформації не імітує оригінал, а здійснюється через ланцюжок цифр, в якому закодована первинна інформація про оригінальний об'єкт або явище. Звідси – і назва методу – цифровий (англійською – digital). Виявляється, будь-які види інформації можна транслювати комбінаціями лише двох цифр: 0 (нуля) або 1 (одиниці). Саме так можна передавати не тільки літери або числа, а й інші види інформації, зокрема: параметри інтенсивності світла, спектральні характеристики кольорів, звукові коливання, фізичні параметри і хімічні характеристики. Така фіксація і трансляція інформації ланцюжком із двох цифр є доречними іще і через те, що кількість самої інформації вимірюється такою самою послідовністю цифр: нулів та одиниць.

Перехід на нову – цифрову – систему запису інформації дає істотні переваги і створює значні можливості у розвитку економіки.

Перше. Відцифрована (тобто розібрана на окремі нулі та одиниці) інформація про будь-який предмет або явище може зберігатися без погіршення у вигляді цифр нескінченно довго. При цьому її якість буде набагато кращою, ніж при фіксації і зберіганні за аналоговим методом. Наприклад, коли зберігаються фото- чи кінодокументи, їх стан із часом погіршується. Послідовність же цифр погіршитися не може навіть теоретично: «нуль» завжди залишається «нулем», а одиниця – «одиницею». Картина про будь-який предмет (тобто узагальнена інформація про нього) може бути легко розібрана на цифри, а потім у будь-який момент знову зібрана у цілісну картину, на якій буде зображення оригіналу.

Друге. Стають не потрібними величезні суми грошей, які ще недавно були потрібні для обробки і зберігання інформації аналоговими методами. Лише у випадку обробки інформації фото- і кіноматеріалів величезна купа обладнання та хімічних реактивів стає зайвою. Без усього цього були неможливими

проявлення, друк та зберігання матеріалів. Із переходом на цифру зникли як не потрібні сотні заводів і цехів, що виготовляли згадане знаряддя та хімію.

Третє. Перехід на цифру фактично зробив реальною телепортацію (тобто миттєве пересування у просторі на великі відстані) різних предметів: наприклад, друкованих матеріалів і навіть об'ємних об'єктів. Звісно, переміщаються не самі оригінали, а їхні цифрові копії-клони, які, тим часом, повторюють ключові ознаки оригіналу, які необхідні для виконання ними їх функцій за місцем призначення. Так, цифра робить можливим те, що ще недавно ми не могли навіть уявити: зокрема, миттєве переміщення у просторі об'ємних предметів. Американці передали за кілька хвилин на космічну станцію гайковий ключ, який там терміново знадобився. Звісно, насправді передавався не сам ключ, а його інформаційний образ, комп'ютерна програма – цифра, – за якою 3D-принтер вже на самій космічній станції надрукував необхідний ключ. У руслі зазначеного необхідно відзначити одну важливу деталь. Реалізація таких дій можлива лише за умов використання двох обов'язкових предметів: комп'ютера і принтера. Перший кодує інформаційні образи реальних об'єктів, тобто перетворює їх у ланцюжки цифр і програм. А другий декодує, тобто знову відтворює реальні предмети за їх інформаційними образами (цифрою). Без сучасних комп'ютерів, здатних запам'ятовувати величезні послідовності цифр (0 та 1), впровадження цифрової мови взагалі було б неможливим.

Четверте. Нову (цифрову) мову розуміють машини, які легко зчитують і запам'ятовують довгі ланцюжки цифр. Правда, для цього вони повинні мати обзавестися комп'ютерні пристрої. Машини почали виконувати команди людей (хоча ті й можуть давати їх на великій відстані). Але машини і навіть окремі речі почали через Інтернет спілкуватися між собою вже без участі самих людей. Люди назвали це Інтернетом речей. Почав швидко розвиватися штучний інтелект, на основі якого машини утворюють уже цілі «розумні» мережі. І нарешті, виникла «Хмара», яка здатна запам'ятовувати величезні

обсяги всіх цифрових потоків інформації і керувати ними. Насправді ж «Хмарою» називають мережі суперкомп'ютерів та великих баз даних.

П'яте. Процес зберігання інформації є лише початковим етапом революційних змін у всьому суспільстві. Він дав поштовх цифровізації різних сфер діяльності людини. Електронні (тобто цифрові) підписи і печатки замінюють оригінали. Вже сьогодні ми маємо можливість засвідчити свою згоду на документі за тисячі кілометрів від самого документа. Втім, і сам документ має не таку форму, до якої ми звикли, адже він фіксується не на папері, а у цифрі, тобто в електронному вигляді.

Шосте. Люди отримують можливість вибрати і замовити необхідну річ, не виходячи зі своєї кімнати, – за цифровим зображенням потенційної покупки. Незабаром споживачі зможуть взагалі самі друкувати її на власному 3D-принтері. У багатьох містах відкрилися віртуальні музеї, де можна ознайомитися з усіма світовими художніми шедеврами. Вони тут представлені у відцифрованому вигляді.

Сьоме. У різних куточках світу сотнями виникають віртуальні підприємства, що об'єднують одночасно виробників із різних країн. Це стало можливим через те, що предметом праці є інформація. Свою продукцію виконавці процесу виготовляють у цифровому вигляді. А цифра не знає кордонів. Уже реальністю стало те, що люди, не виходячи зі своїх помешкань, беруть участь у різних голосуваннях, знайомляться зі справами у місцевих або центральних органах влади, контролюють процеси витрачання ними коштів, переглядають свої банківські рахунки та роблять грошові перекази.

Все це відбувається на місці перебування самої людини!

Таким чином, цифрові технології виконують надзвичайно важливу функцію. Вони формують віртуальну (інформаційну) копію фізичного (матеріального) об'єкта, що дає можливість керувати ходом матеріальних процесів через віртуальний простір, зокрема, через електронні пристрої Інтернет.

Токар О.В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Факультету лінгвістики та перекладу,
Міжнародний гуманітарний університет*

СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ У КРИТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Проблематика ставлення до життя та смерті у критичних життєвих ситуаціях особливо на сучасному етапі розвитку України набуває особливої актуальності з огляду на виклики, з якими зіткнулося українське суспільство.

Впродовж історії України нація переживала численні трагічні події, які вплинули на колективну пам'ять та культурну ідентичність: Голодомор 1932-1933 рр., Друга світова війна, Чорнобильська катастрофа та в останні роки анексія Криму та повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України. Події сьогодення примусили багатьох українців стикнутися з питаннями життя та смерті безпосередньо. Ці виклики впливають на особистісне сприйняття та ставлення до власного життя, смертності, втрати, жертвності, героїзму та відродження.

Українці постійно демонструють глибоке розуміння цінності життя та пам'яті про тих, хто віддав своє життя за країну. Культура пам'яті, патріотизм, громадянська відповідальність та взаємопідтримка стають ключовими елементами національної ідентичності.

Основна проблематика цієї теми полягає в тому, як у критичних умовах змінюється психологічне ставлення людини до життя та смерті, як вона адаптується до таких обставин і які ресурси використовує для подолання цього виклику.

Одним із ключових аспектів є усвідомлення смерті, яке стає особливо актуальним у кризових ситуаціях. Більшість людей у повсякденному житті намагаються уникати думок про смерть, вважаючи її віддаленим або абстрактним явищем. Проте в умовах реальної загрози життю це уявлення змінюється. У таких випадках усвідомлення смертності може викликати

сильний страх, тривогу або навпаки — сприяти перегляду життєвих пріоритетів і спонукати людину до пошуку нових сенсів.

Відомий психолог Ернест Бекер зазначав, що страх смерті є головною рушійною силою людської мотивації, і багато вчинків людей спрямовані на те, щоб зменшити цей страх. На його думку, саме через можливість усвідомлення власної смертності люди є найрозумнішими створіннями. Як і інші тварини, люди перебувають у фізичних тілах, які руйнуються, кровоточать, виділяють відходи. Ці тваринні аспекти людських тіл втілюють у собі нагадування про неминучість смерті. Думки про смерть викликають когнітивний дисонанс (базовий внутрішній конфлікт), саме тому люди живуть так, аби уникати їх і максимально зменшувати відчуття тривоги. Тому люди мотивовані створювати культури та вірування, які пропонують альтернативні відповіді на запитання «Що буде потім?» [1]

Ставлення до смерті у кризових ситуаціях може бути різним залежно від індивідуальних особливостей людини, її культурного та релігійного середовища. Для одних смерть є найбільшою загрозою, якої потрібно уникати за будь-яку ціну. Для інших вона є невід'ємною частиною життя, і прийняття її неминучості допомагає подолати страх. Наприклад, у багатьох культурах смерть розглядається як перехід до іншого життя або стану буття, що знижує рівень тривожності та надає людям психологічну підтримку у важких ситуаціях.

Значний вплив на ставлення до життя та смерті в кризових умовах має також соціальне середовище. Підтримка з боку близьких людей, суспільства чи релігійних громад може відігравати вирішальну роль у процесі прийняття або подолання страху смерті. Людина, яка має підтримку з боку родини або соціальної групи, зазвичай легше справляється з важкими емоціями, пов'язаними зі смертністю. У той же час, відсутність підтримки або ізоляція можуть підсилити почуття безнадії, страху і тривоги.

Соціальна взаємодія і спільні цінності допомагають формувати сприйняття життя як цінного дару, який треба берегти, і водночас готують

людей до того, що смерть є природною частиною життєвого циклу. У сучасному світі, де домінують індивідуалізм і швидкий ритм життя, люди часто втрачають зв'язок з традиціями, які допомагають осмислити смерть і життя у більш широкому контексті. Це може призводити до того, що у кризових ситуаціях вони стають вразливішими перед обличчям смерті.

Крім соціальних аспектів, велику роль у сприйнятті смерті та життя відіграє психологічний фактор. У кризових ситуаціях, таких як війна або важка хвороба, люди часто стикаються з екзистенційними кризами, які змушують їх замислитися над питаннями сенсу життя. Психологічні механізми, що допомагають подолати ці кризи, можуть бути різними. Одним із таких механізмів є раціоналізація, коли людина намагається знайти логічне пояснення подіям, щоб зменшити емоційне навантаження. Інший механізм — це заперечення, коли відбувається відмова від прийняття реальної ситуації і людина намагається уникнути думок про смерть.

Проте ці психологічні механізми можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. Наприклад, тривале заперечення реальності може призвести до емоційного виснаження або навіть до психічних розладів. З іншого боку, раціоналізація і прийняття смерті як неминучого факту можуть допомогти людині знайти внутрішній спокій і зміцнити її психологічну стійкість.

Важливою складовою цього процесу є духовність і релігійні вірування, які допомагають багатьом людям знайти смисл навіть у найбільш важких випробуваннях. Духовність, незалежно від конкретної релігії, часто стає потужним джерелом сили для тих, хто стикається зі смертю. Віра у вищу силу, у життя після смерті або у карму може стати основою для прийняття важких обставин. Для багатьох людей духовні практики, такі як молитва, медитація допомагають знизити рівень тривоги та страху перед смертю. Релігійні обряди та традиції також створюють відчуття контролю над ситуацією, що особливо важливо у момент, коли людина стикається з непередбачуваними і неконтрольованими обставинами.

На індивідуальному рівні кризові ситуації можуть стати каталізатором для глибокого особистісного зростання. Багато людей, які пережили критичні ситуації, такі як важка хвороба або втрата близьких, зазначають, що ці події змусили їх переосмислити своє ставлення до життя. Це явище відоме як післякризове зростання — люди починають більше цінувати кожен момент, шукати нові смисли і будувати життя на нових основах. Водночас важливо розуміти, що не всі здатні до такого зростання після кризи. Для багатьох людей криза може залишити глибокі емоційні рани, які важко загоїти без підтримки.

Узагальнюючи, можна сказати, що ставлення до життя та смерті у кризових ситуаціях є складним і багатовимірним питанням, яке поєднує в собі психологічні, соціальні та культурні аспекти. Людина в таких обставинах стикається з новими викликами, які вимагають глибоких внутрішніх змін. Від того, як вона зможе справитися зі своїми страхами і як вона отримає підтримку ззовні, залежить її здатність адаптуватися до нової реальності. Дослідження та осмислення ставлення до життя та смерті в таких умовах може допомогти краще зрозуміти вплив екстремальних ситуацій на людську психіку, соціальну поведінку, а також на процеси соціальної та культурної адаптації. Це також важливо для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, соціальної реабілітації та побудови мирного майбутнього.

Література

1. The Denial of Death by Ernest Becker
https://www.academia.edu/14852923/The_Denial_of_Death_by_Ernest_Becker?auto=download (дата звернення 15.09.2024)

Тицька Я. О.

*кандидат юридичних наук, доцент,
декан Факультету права та економіки,
Міжнародний гуманітарний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОВОЇ ПРИРОДИ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Історія розвитку людства знає багато окремих умовних сфер людської активності: міфологічна, етична, догматично-релігійна, інтелектуальна, доктринально-богословська, позитивістська, природно-обґрунтовальна тощо. Ці сфери, хоча й пов'язані з розумом, інтелектом людини, але не мали великої планетарної сили: локальний характер одного суспільства запозичували інші суспільства з певними доповненнями та змінами [1,2]. Такі культурологічні діяння не становили світової небезпеки, оскільки у біосфері лише зароджувалась потужна консолідована спільність – ноосфера, а слухняність людини не перевершувала допустимої похибки, творчості. Однак онтологічні норми передбачали й передбачають виникнення такої сфери, яка матиме величезну планетарну силу. Це ноосфера, яка практично і теоретично набуває активності як на свідомому, так на і підсвідомому рівні і є останнім етапом творіння людства.

Бажаним для ноосфери є колективна свідомість, що межує з демократичністю і побудована на принципах рівності, свободи, виборності тощо. Народололюбність є онтологічною властивістю різних суспільних утворень, вона гальмує егоїстичні діяння і дає розумові проявлятися на благо колективу. Це стосується й держави, яка, будучи народололюбивою, охороняє інтелектуальні здобутки своїх вчених, належно оцінює їх і дбає про умови подальшого розвитку.

Синергетичні прояви колективного розуму найнеобхідніші для ноосфери [3]. Річ у тому, що управління розуму необхідно підпорядкувати природним процесам, що проявляються нелінійно, самоорганізовано, динамічно. В умовах ноосфери людина намагається впорядкувати суспільні відносини, які

вона вважає хаосом, наслідком чого часто є розпад суспільства на окремі угруповання. Але, якщо дослухатися до природних біфуркаційних процесів, дати їм діяти до критичної точки і в цій точці проявити народололюбність, то такий колективний розум збереже симетрію та правову гармонію. Це і є *філософсько-правове обґрунтування гармонізації світу від суспільно-державних катаклізмів*.

У ноосферні процеси найчастіше проникає штучний розум, штучний інтелект. Як “штучний інтелект”, так і “штучний розум” є метафоричним (переносним) об’єднанням техніки і людини. На нашу думку, краще було б вживати такі терміни, як “енциклопедія технічних процедур”, “накопичувач технічних операцій”, “програма технічної діагностики”, бо “розум”, “інтелект” онтологічно притаманні лише людині [2].

Кожен із проявів природного і штучного розумів (колективного й індивідуального) не існує в ідеальному вигляді. Життєдіяльний процес утворює різноманітні комбінації різновидів розуму для забезпечення нормального розвитку. Проте дивні атрактори синергетичних інтелектуальних процесів призводять до планетарної глобалізації, яка є неминучим явищем, оскільки людський розум посилює глибину впливу на природу, все частіше порушується коеволюційний зв’язок, нехтуються вчення про Космос, не враховується те, що думка має велику природну силу, руйнуються тонкі духовні структури Всесвіту [1]. Така характеристика ноосфери є *теорією глобальних проблем*. Це до того ж стосується й негативних тенденцій техносфери, біотехнології, біомедичної технології, екології, мінералогії, спричинених відсутністю контролю за відповідними природними об’єктами та їхніми взаємозв’язками.

Проте, глобальні проблеми ноосфери повинні вирішуватися на міждержавному рівні правовими методами [2]. Адже на всі порушення біосфери є витвори людського розуму у позитивному праві. Позитивне право часто дає добро підсвідомо, узаконює нищення біосфери, до якого, крім людини, залучається інша жива й нежива природа, органічний й неорганічний

світ. Основною причиною ноосферної кризи є неправомірна поведінка людини.

Поведінка людини є процесом взаємодії видимого матеріального світу і невидимого духовного світу, унаслідок чого реалізовується *онтологічна інформація* про її призначення на Землі [2]. Для підтримання свого існування, активного творіння “другої природи” перед людиною постає проблема вмілого збалансування матеріального і духовного, тілесного і душевного, інтелектуального й почуттєвого, пристрасного і непристрасного, необхідного і достатнього тощо. Для людства завжди актуальне пояснення своєї поведінки, обґрунтування своїх вчинків, звіт про виконання своїх онтологічних обов’язків, оскільки унаслідок правомірності чи неправомірності людини змінюється навколишнє середовище та духовні структури Всесвіту. Особливо загострюється питання поведінки людини тоді, коли проявляються активні дії розуму, інтелекту, що характерно для ноосфери.

У науці поведінку людини як систему дій біологічних, фізіологічних, психологічних, правових та інших рівнів науковці здебільшого зводять до системи вчинків, сукупність рефлексів, реакцію організму й психіки на зовнішні стимули [1]. Дослідження поведінки людини розпочалось практично недавно – кінець XIX ст. – і встановлено, що за психічною природою виділяють три *типи поведінки*: інстинктивна, практична (навпаки), розумна і два *види*: зовнішня (рухи, вчинки, висловлювання) і внутрішня (почуття, мислення). Це дослідження перебуває в активній фазі, оскільки виникли нові науки, зорієнтовані на поведінку людини. Зокрема, це стосується не тільки соціології, філософії, але й філософії права, соціології права, юридичної деонтології, канонічного права, синергетики права, семіотики права тощо. Проблеми філософії права скеровують людину на виконання *завдань поведінки* щонайменше у таких змістах: інтелігібельному, сенсибельному, екзистенційному та флуктаційному.

Інтелігібельні завдання проблем філософії права відображають інтелектуально-правовий предмет уваги, своєрідні постулати розумової

діяльності. Це, передусім, стосується вищої моралі, ненасильства, гуманізму, турботи, позитивного права. Предметом уваги у ноосферній поведінці є ненасильство, що підтримує честь і гідність людини, дає їй на власний розсуд виконувати онтологічне призначення. [2].

Загалом, інтелігібельні завдання проблем філософії права відображають мету життя людини на Землі. Ця мета, хоча й передбачає утворення і народження метафізичних ідей, але є ноуменальною, тобто збагненою, що осягається розумом. Ноуменальна сутність людини у ноосфері необхідна. І яким би інтелігібельним світ не був, завжди повинна існувати певна межа, демаркація, за яку людський розум не поширюється, і відсутня суєта розуму. Вважатимемо це правилом для ноосфери, оскільки інтелігібельна група завдань виконує контрольну функцію проблем філософії права.

Не менш важливими завданнями проблем філософії права є *сенсигбельні ускладнення*, що відображають почуттєво-правовий предмет уваги. До них зарахуємо почуття: совісті, відповідальності, естетичності, альтруїзму. У ноосфері необхідний такий моральний самоконтроль, як совість. Почуття совісті є природним задоволенням чи незадоволенням своєю поведінкою. Йдеться про те, що якщо людина часто вдається до аналізу своєї діяльності, звіряє свої вчинки з природними нормами, то такі внутрішні регуляції набувають точності й адекватності. Звичайно, неправильна постановка мети життя притуплює почуття совісті й тоді вона є химерою, що стає причиною недослуховування до власного внутрішнього голосу (внутрішнього імперативу), заспокоєння.

Відтак, ноосферна діяльність неминуче повинна бути пов'язана з *інтеріоризаційними засадами*. Йдеться про процес перетворення зовнішніх, реальних дій на внутрішні, які визнають ідеальними мотивами поведінки. Особливо це стосується перевірених життєвою практикою надбань попередніх поколінь. Тут спрацьовує взаємозв'язок “діяльність – свідомість”, який для ноосфери має методологічне значення. Фактично інтеріоризаційні засади інтерпретують підсвідомий стан людини, який є визначальним чинником

інтелектуальної діяльності, оскільки людина у своїй поведінці завдячує підсвідомому, яке є вирішальним для її соціалізації [2].

Таким чином, розглянувши *ключові екзистенційні проблеми поведінки людини у ноосфері*, зазначимо цінність особистих правових норм. Так, людина скеровує свої інтелектуальні зусилля здебільшого на задоволення пристрастей, хизується своїми панівними звичками і не завжди задумується, що розум не може бути у стані спокою і перебуває у трьох можливих вимірах: природному, надприродному і протиприродному. Звичайно, найкраще утримувати розум у природному стані, в якому він був створений. Для входження у надприродний стан потрібен своєрідний духовний розум, для того, щоб втриматися від певних блукань, антиприродно-правових помислів, що вдається важко. Найлегше (що є природно-протиправним) вдається не контролювати пристрасті помисли, які відображають неприродний (протиприродний) стан душі. Для розуму потрібно великих зусиль, щоб не захоплюватися всім неприродним, щоб безпристрасно ставитися до речей, якими володіємо, і цим зміцниться природно-правовий аспект поведінки людини в ноосфері.

Література

1. Мічіо Кайку. Фізика майбутнього / переклала з англ. А. Кам'янець. – Львів: Літопис, 2013.
2. Кузнецова А. Ф. Ноосфера. Ноосферна (еволюційна) освіта: завдання і принципи їх реалізації // Духовність особистості: методологія, теорія і практика № 5 (52), 2012. - С. 139.

Чуяс В.О.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія, кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДОБИ

Безперечно, що зараз ми живемо в складній, унікальній, трансформуючій та непередбачуваній за розвитком і впливом на людське буття епосі – інформаційній, і це не просто епоха, яка стане однією із віх розвитку, гармонійно доповнить людську історію розвитку та надбання, це те, що стане своєрідним вектором руху людського потенціалу, це те, що стане поштовхом до людського пізнання широти можливостей, на які спроможна людина, це те, що безповоротно може змінити звичну картину буття не тільки кожної окремої людини, але й світу загалом .

Інформаційна епоха, з однієї сторони, відкриває шлях до безмежного простору інформації – варто тільки відкрити пошукову систему і ввести бажаний запит, як одразу на екрані відкривається безмежна кількість сайтів і у кожному з них може бути те саме бажане формулювання відповіді на запитання, яке потрібне саме зараз, миттєво. Швидкий, точний результат, пошук відповіді без необхідності витрати великої кількості зусиль та часу. При цьому, така унікальна доба, як інформаційна, потребує від людини знань, постійного удосконалення, креативності, навіть таке висловлювання як «вийти за межі власних можливостей», вже не здається таким, що може викликати хвилювання чи здивуння, бо стає своєрідною «звичкою» та «пристосуванням», бо час диктує свої правила і щоб зберігати певну стабільність у визначених сферах життя, потрібно керуватися власною гнучкість, вміти швидко переключатися та усвідомлювати те, які задачі потрібно вирішити, щоб зберігати той самий рівень комфорту, щоб дане слово можна було органічно поєднати або асоціювати тоді, коли говориш про власне життя .

Протиріччя, певна характерна особливість – доступ до готової інформації, безмежна кількість джерел, готові відповіді на будь-якої складності запитання – це все те, до чого людина має відкритий доступ і може використовувати це при необхідності, при вирішенні складних задач, при цьому, не дивлячись на те, що інформаційний ресурс переповнений і завжди доступний – людина повинна працювати над удосконаленням вже усталених інновацій, повинна знаходити нові, унікальні, науково обґрунтовані речі, які так чи інакше, можуть вплинути як на розвиток власної особистості, так і впливати на людство в цілому.

Складне протиріччя – володіння готовими знаннями, які не потребують витрат часу та сил, готові відповіді майже на будь-який запит, але людина повинна вміти правильно цим користуватися, не загубитися в інформаційному вирії інформації, продовжувати шукати себе, удосконалювати вже існуючі наукові надбання. Інший не менш важливий аспект – спілкування. В епоху інформаційної доби – таке відкриття, як соціальні мережі, форуми, застосунки для пошуку знайомств – зараз стали звичним явищем, які не викличуть подиву ні у кого, хто живе в цивілізаційному світі. Можливість написати, подзвонити та побачити людину з будь-якого куточку світу за допомогою соціальних мереж – звичне явище, познайомитись, знайти друга і навіть знайти супутника по життю не виходячи з дому і навіть не йдучи для цього у місце, наприклад, де люди мають спільні інтереси – не менш елементарне, звичне та просте. А ось і протиріччя: спілкування – такий процес, який безпосередньо передбачає задоволення потреби бути почутим та отримати зворотній зв'язок, це задоволення потреби поділитися власними ідеями, переживаннями, думками, власними інсайтами, це також і задоволення у формі тілесного контакту – обійми, рукостискання, обмін посмішками, зоровий контакт, відслідковування реакцій одне одного, яке може виражатися як і емоціями на обличчі – положення брів; положення губ – стиснуті або розслаблені, ямочки щік, розріз очей, навіть мімічна зморшка на чолі – все це можна відслідкувати безпосередньо під час розмови, живого спілкування, все це збагачує не тільки

досвід спостереження і власного досвіду у тому, у якому колі спілкування є потреба перебувати, це й ще пізнання себе, розширення знань та відчуттів, яке безпосередньо досягається у близькому контакті з людьми. А ось соціальні мережі ніби вибудовують певні кордони, якими при цьому ж може керувати сама людина – бо саме від її вибору залежить яку форму спілкування вона обере, або ж як поєднувати ці дві форми – інтернет – спілкування та живого спілкування, яке буде позитивно впливати на розвиток соціальної, освітньої, естетичної, сфери емоційного та психічного благополуччя, тощо. Інший аспект – поява штучного інтелекту, активне витіснення саме людської праці з метою економії часу, швидкого результату, більшого об'єму виконаної роботи, як результат – отримання великого і швидкого прибутку, і все для того ж самого пристосування і налаштування для хвилі постійних економічних, політичних і навіть соціальних змін. Виникає своєрідна криза людського буття та постійного пошуку себе і власного призначення у вирії постійних змін і так званої конкуренції між людиною та її можливостями і машинним, роботизованим, штучним, який не має емоційного досвіду інтелектом, який тим не менш займає ведучі позиції і виступає активним конкурентом для людської праці.

Перед нами постає проблема вибору, проблема у тому, як правильно навчитися користуватися і керуватися постійним інформаційним потоком, який кожної секунди набуває нових змін, як не втратити себе, а продовжувати пізнавати власні можливості. Одним із способів пізнання себе виступає арт-терапія – методика, яка дозволяє людині не тільки пізнати власний внутрішній світ та познайомитись із власними особливостями світосприйняття, чуттєвості, бачення себе, але й дати зрозуміти, як працювати з рамками, які міцно закріплюються саме тому, що сучасний розвиток не тільки диктує, але і закарбовує певні умови, якими потрібно керуватися і слідувати, щоб залишатися у хвилі життя.

Арт-терапія не потребує певних художніх навичок, проаналізувати або проінтерпретувати можна будь-який створений людиною творчий доробок,

який вбачатиме у собі актуальний стан переживань, відображення впливу значущих осіб у житті людини, моменти складного вибору та життєвих протиріч, які турбують людину, навіть те, що не до кінця усвідомлюється людиною наразі. Беручи до уваги ситуацію інформаційного перенавантаження, що створює напруження і скутість не тільки в поведінці людини. Це також, а і у самовідчутті, арт-терапія слушно повертає людину до фокусування на собі, дає можливість зрозуміти причини внутрішнього конфлікту, неприйняття певних сторін власної особистості.

Арт-терапія це також і задоволення в потребі бути почутим та прийнятим. Ще один не менш важливий критерій – формування довіри, що виражається у відкритості при наданні інформації про власне самопочуття та аспекти того, що турбує та заважає рухатись далі, це також і істинність надання інформації психотерапевтові, щоб працювати із реальним запитом, а не вигаданою, фантазійною проблемою, малюнок також допомагає побачити те, про що людині важко говорити в даний момент і це також дозволяє керуватися психотерапевтові під час складання індивідуального плану роботи з пацієнтом.

До того ж рушійною силою даної взаємодії – є саме стосунки між психотерапевтом та пацієнтом, що дає пацієнтові розуміння цінності формування стосунків з людьми у власному житті.

Отже, інформаційна епоха відкладає відбиток та пропонує людині власні правила для гармонійного співіснування, що може викликати в людини особисте неприйняття, нерозуміння того, на що вона здатна, вибудовуючи бар'єри для адекватного особистісного розвитку та роботи над власним потенціалом. Арт-терапія є дієвим методом, який дає можливість зацікавити людину у пізнанні самої себе, пошуку креативних рішень для поставлених задач, рішучості та сміливості у створенні продуктів власної діяльності, формуванні взаємовідносин з людьми та живого спілкування, що також впливає на розкриття індивідуальності, формуванні довіри.

Шарапановська Ю. В.

доктор філософії (PhD), директор Фахового коледжу Міжнародного гуманітарного університету, голова первинної профспілкової організації Міжнародний гуманітарний університет

МОВНА ОСОБИСТІСТЬ В ПРОЕКЦІЇ ЛІНГВОДИДАКТИКИ

Нині мовноосвітні процеси спрямовані на розвиток мовної особистості, здатної ефективно спілкуватися і досягати поставлених комунікативних цілей. Саме тому вивчення української мови має комунікативне спрямування, покликано розвинути вміння вільно виражати думку та почуття за допомогою всіх засобів мови (фонем, морфем, лексем, речень, текстів) в усіх видах мовленнєвої діяльності (аудіюванні, читанні, говорінні, письмі) і в різних сферах спілкування (особистісній, публічній, освітній та ін.).

Побудова цілісної, компетентнісно спрямованої й особистісно орієнтованої системи навчання української мови в сучасній школі зумовлена закономірностями, підходами і принципами навчання.

Принципи навчання – це вихідні положення функційно-технологічної організації навчання, основні вимоги до теорії і практики, методологічні орієнтири технології уроку української мови. Принципи виконують низку важливих функцій: визначають зміст, методи і прийоми навчання української мови, відповідно до мети, цілей і завдань загальної системи освіти і шкільного курсу української мови; забезпечують засвоєння змісту і формування комунікативної компетентності учня; регулюють суб'єкт-суб'єктну і полісуб'єктну взаємодію учасників навчального спілкування.

Принципи навчання української мови були предметом дослідження О. Біляєва, Є. Дмитровського, С. Карамана, В. Масальського, І. Олійника, М. Пентилюк, К. Плиско, М. Стельмаховича, В. Сухомлинського, К. Ушинського, Л. Федоренко, С. Чавдарова та ін.

Важливими принципами формування, розвитку й удосконалення мовленнєвої та мовної компетентностей учня є принцип інтегрованого

навчання мови і мовлення, видів мовленнєвої діяльності та принцип мисленнєвомовленнєвої активності.

Принцип інтегрованого навчання мови і мовлення, видів мовленнєвої діяльності сприяє планомірному, усвідомленому засвоєнню мови одночасно з опануванням різними видами мовленнєвої діяльності й вивченням особливостей культурного середовища українського народу та інших націй. Як відомо, мова і мовлення становлять діалектичну єдність, відповідно до цього вивчення мови й мовлення відбувається нерозривно, тому засвоєння теорії мови, що має абстрактний характер, потрібно здійснювати одночасно з розвитком мовлення, що має конкретний вияв.

Навчання варто організовувати так, щоб теоретичний аспект мови поєднувався з практикою її використання – процесом мовленнєвої діяльності (аудіювання, читання, говоріння і письма). У цьому й полягає сутність принципу інтегрованого навчання мови та мовлення.

Опанування мовленнєвої діяльності здійснюється у процесі навчання мови на комунікативній (мовленнєвій) основі, що включає аудіювання, говоріння, читання, письмо. Наслідком мовленнєвої діяльності є текст (висловлювання). Мовленнєва діяльність має бути покладена в основу вивчення мови. Принцип взаємопов'язаного розвитку різних видів мовленнєвої діяльності, ґрунтуючись на об'єктивних процесах мовлення, передбачає взаємозв'язок у навчанні всіх видів мовленнєвої діяльності, навчаючи одного виду мовленнєвої діяльності, варто розвивати механізми іншого.

Відповідно до настанов аналізованого принципу вчитель повинен дотримуватися таких правил: 1.) Озброїти учнів знаннями про мову і мовлення. 2.) Використовувати мовленнєву практику для засвоєння мови. 3.) Застосовувати теорію мови для розвитку мовлення. 4.) Інтегрувати розвиток мови і мовлення. 5.) Поєднувати аудіювання, говоріння, читання і письмо. 6.) Характеризувати відмінні і спільні ознаки різних видів мовленнєвої діяльності. 7.) Створювати оптимальні умови для розвитку діалогу культур.

Принцип мисленнєво-мовленнєвої активності покликаний реалізовувати системну діяльність, що поєднує пізнавально-інтелектуальну й мовленнєву роботу і передбачає виконання завдань, що моделюють пізнавально-когнітивні процеси – пошуку та відбору інформації, її аналізу, опису, порівняння, зіставлення, узагальнення, інтерпретації, висловлення особистого ставлення, обґрунтування тощо. Цей принцип ґрунтується на взаємозв'язку мислення і мовлення, тому передбачає системний діалектичний зв'язок у розвитку як різноманітних форм мисленнєвої діяльності учнів, так і одночасного підвищення рівня їхньої мовленнєвої вправності у всіх її видах. З метою реалізації вимог мисленнєво-мовленнєвої активності варто дотримуватися таких правил:

1. Активізувати аналітичну і синтетичну діяльність.
2. Урізноманітнювати форми мисленнєвої діяльності (індукція, дедукція, узагальнення, синтез, аналіз, трансформація).
3. Упроваджувати самостійну пошуково-дослідну роботу з метою розкриття сутності мовних явищ, їх функцій чи значень.
4. Ініціювати застосування проблемних ситуацій.
5. Змінювати різні види мовленнєвої діяльності.
6. Спонукати учнів до різноманітних видів когнітивної і креативної діяльності.
7. Формувати в учнів лінгвістичний світогляд.
8. Розвивати логічне мислення засобами мови. Пріоритетним завданням мовного навчання є формування комунікативної компетентності учнів (одночасно і предметної, і ключової) у процесі навчальнотренувальної мовленнєвої практики на основі опрацювання мовної теорії з української літературної мови.

Отож, мова як засіб спілкування та пізнання, і уроки з будь-якого розділу мови обов'язково передбачають роботу над розвитком мовлення учнів. Упродовж вивчення всього курсу української мови, на аспектних уроках і на уроках розвитку комунікативних умінь, учні поряд із засвоєнням усіх рівнів

мовної системи навчаються мотивовано, грамотно, доречно застосовувати теоретичні знання про лінгвістичні одиниці у мовленнєвій практиці відповідно до комунікативної ситуації. Першочергове завдання вчителя – забезпечити засвоєння мовних знань і формувати вміння застосовувати їх у процесі спілкування, а саме вдало, доречно, правильно й ефективно здійснювати продуктивну й рецептивну мовленнєву діяльність в усній чи писемній формі з урахуванням ситуації спілкування.

Шаповалов О.Ю.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Міжнародний гуманітарний університет

ОСВІТА В УМОВАХ ДИДЖИТАЛІЗАЦІЇ

Реалії розвитку сучасного світу, діджиталізації усіх сфер суспільного життя, безперечно, не можуть не стати передумовами до впровадження інструментів діджиталізації у сферу освіти України, особливо у закладах вищої освіти. Звичайно, що Україна, будучи частиною європейського простору, не може ігнорувати тренди реформування та модернізації систем освіти в Європі, а саме ті зміни, які пов'язані з об'єктивними вимогами розвитку цифрового суспільства є найбільш необхідними та позитивними. Цифрова трансформація у сфері освіти і науки – це комплексна робота над побудовою екосистеми цифрових рішень у сфері освіти та науки, включно зі створенням безпечного електронного освітнього середовища, забезпеченням необхідної цифрової інфраструктури закладів та установ освіти і науки, підвищення рівня цифрової компетентності, цифровою трансформацією процесів та послуг, а також автоматизацією збору і аналізу даних.

Глобальна діджиталізація усього світового суспільства породжує потужне інформаційне середовище, навігація яким потребує серйозних інструментів структуризації, систематизації та обробки інформації. Швидким та надійним, звичним та найбільш популярним інструментом пошуку інформації для більшості українців на сьогоднішній день виступає система Google. Якщо говорити про швидкий доступ до потрібної інформації, що аналізується людиною і призводить до генерації нових ідей та вирішення професійних, академічних, наукових задач, то використання цієї системи є прозорим, доброчесним і, безперечно, суспільно етичним. Цифрові процеси, як найбільш прогресивні, перебувають у постійному розвитку.

Останнім продуктом, що створив багато дискусій у професійних, освітянських та академічних колах є ChatGPT- чат-бот зі штучним інтелектом, прототип якого випустили у листопаді 2022 року. Він може працювати з

текстом, програмним кодом, формулами та числами — генерувати все, що йому зададуть. Можливості для використання ChatGPT практично безмежні, а сам інструмент здатен спростити роботу та підвищити ефективність працівників майже в будь-якій із існуючих галузей та сфер. ChatGPT працює на основі використання алгоритмів машинного навчання для аналізу тексту, що вводиться, і генерування відповідей, які покликані імітувати людську розмову. ChatGPT можна використовувати для найрізноманітніших цілей, включно з відповідями на запитання, наданням інформації та невимушеною бесідою. Зрозуміло, що, з огляду на вищесказане, дотримання етичної та академічної доброчесності є неабияким викликом для академічної, наукової спільноти та сучасних освітян.

Видання Stanford Daily – студентська незалежна щоденна газета, яка обслуговує Стенфордський університет, провела анонімне опитування серед студентів: 17% респондентів зізналися, що використовували ChatGPT для виконання домашніх завдань та на іспитах. 5% студентів взагалі майже не редагували згенерований чатботом контент. Через це освітяни хвилюються, що доведеться переосмислити систему іспитів та оцінювання. Використання ChatGPT уже заборонили у школах Нью-Йорка. За словами професора Даррена Хіка з університету Фурмана, найгірше це те, що станом на зараз системи, які борються з плагіатом, не можуть побачити проблем з текстами ChatGPT, оскільки технічно це не плагіат: ChatGPT не бере шматки чужого тексту, він переписує їх, тим самим уникаючи плагіату та запозичень.

Виявити це стандартними інструментами неможливо. 8 лютого 2023 року Пентагон використав ChatGPT для написання статті про запуск нової оперативної групи по боротьбі з безпілотниками, проте вгорі статті було зазначено, що вона була згенерована штучним інтелектом. Немає остаточного списку речей, які має знати кожна людина, оскільки кожен має різний досвід та інтереси. Однак є деякі загальні знання та навички, які вважаються важливими для більшості людей. Вони можуть включати базові навички математики та грамотності, розуміння історії та поточних подій, знання

власної культури та культур інших людей, а також здатність критично мислити та вирішувати проблеми [1], при цьому залишатись індивідуальним і неповторним, а цього може навчити лише викладач і, скоріш за все, в умовах організованого навчального середовища.

Література

1. Електронний ресурс . <https://op.ua/news/science/interv-yu-iz-chatgptabochi-mriyut-androyidi-pro-elektroovec>

ЗМІСТ

Адамова Г.В. ЛІНГВІСТИЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ МОЛОДІ	4
Агєєв Н.А. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ АДАПТИВНОЇ СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	7
Babchuk M. SATISFACTION WITH YOUR APPEARANCE AS A GUARANTEE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH	10
Babchuk O. APPROACHES TO THE STUDY OF EMOTIONAL STABILITY.....	14
Барко В.І. ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ТИПИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ (НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ «ОПИТУВАЛЬНИКА ВЕЛИКОЇ ПЯТІРКИ»)..	18
Барко В.В., Барко В.І. МОЖЛИВОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	24
Бартєнєва І. О. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	28
Bivol A. PROACTIVE BEHAVIOR OF MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS EMPLOYEES IN AVOIDING INSULT	33
Бедан В.Б. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	38
Бєлоусова Р. ВПЛИВ СДУГ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ	44
Биков А. В. ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ: ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ТА ГЛОБАЛЬНІ КОНТЕКСТИ ІСНУВАННЯ	48
Блінов О. А., Бельмасов С. В. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПСИХІЧНИХ ТРАВМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	51
Боровська С. О. ЛІНГВІСТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ОСОБИСТСТІ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ	54
Бортов А.С.	

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	57
<i>Боріништейн Є. Р.</i>	
РОЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТУ СОЦІУМУ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ.....	63
<i>Босько В.І.</i>	
ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. П. ПЕЗЕШКІАНА	67
<i>Велитченко Л. К.</i>	
АКАДЕМІЧНА ГРУПА ЯК ОБ'ЄКТИВНА ПРАГМАТИКА СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ ТА ВЗАЄМОДІЇ У ВИШІ	71
<i>Водолазська О.О.</i>	
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРОЗВИТКУ	75
<i>Водолазська О.О., Верещак А. С.</i>	
СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	79
<i>Войтенко Н. С., Єрмаков М. О.</i>	
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КІБЕРБЕЗПЕКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	83
<i>Гарькавець С. О., Ліпський А. В.</i>	
ДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ В КОНТЕКСТІ РІЗНИХ СВІТОВИХ ЗАГРОЗ І КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ.....	86
<i>Гасанова Л.І.</i>	
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	91
<i>Герега С. О.</i>	
ІНКЛЮЗИВНИЙ ПРОСТІР: ВІД КОМПЕТЕНЦІЙ ДО РЕАЛІЙ.	95
<i>Горбачук Г. Б.</i>	
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ...	98
<i>Гнідой І. М.</i>	
ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В МЕДИЧНІЙ СФЕРІ.....	101
<i>Грінько М. М.</i>	
ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ФАХІВЦЯМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ	104
<i>Грішина Є. В.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВПО В УМОВАХ НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	110
<i>Горицька О. В. Єрмакова С. О.</i>	

АДАПТАЦІЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	113
<i>Демченко А.В.</i>	
ТРАНСГУМАНСТИЧНІ МАРКЕРИ РОЗВИТКУ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	115
<i>Заранко К.С.</i>	
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ	118
<i>Єрмакова С. С.</i>	
ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ЯК СУЧАСНА ОСВІТНЯ ПАРАДИГМА...	122
<i>Єрмакова С. С.</i>	
ЕМОЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ОСВІТЯНИНА В УМОВАХ КРИЗИ.....	125
<i>Єрмакова С. С., Логінова М. А.</i>	
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ ЯК МОДЕРАТОР ЇЇ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.	128
<i>Єрмакова С. С., Фурдуй А. О.</i>	
ЕМОЦІЙНІ ТА КОГНІТИВНІ НАСЛІДКИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ.....	132
<i>Єрмакова С. С., Гордієвська А. Р.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	135
<i>Іванова О. С.</i>	
ФІЛОСОФІЯ ЦИФРОВОЇ ЛЮДИНИ І ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....	138
<i>Іванченко О. І.</i>	
ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ НА УРОКАХ АНГЛІСЬКОЇ МОВИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	141
<i>Кабанцева А. В.,</i>	
КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ГОРЮВАННІ	144
<i>Кабанцева А. В., Стеценко Г. В.,</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ	148
<i>Кабанцева А. В., Волкова О.П.,</i>	
СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПІД ЧАС ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ВІЙНА ОЧИМА ДІТЕЙ	152
<i>Ковальова О. О., Єрмакова С. С.</i>	
МАРКЕТИНГОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПОСИЛЕННЯ РЕПУТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	156
<i>Кадієвська І. А.</i>	
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	161
<i>Ковальська Н.А.</i>	

БЕЗПЕРЕРВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ	166
<i>Кічка М. П.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ ГАЛУЗІ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.	171
<i>Кічук Н. В.</i>	
ЛОГІСТИКА СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	176
<i>Кольцов В. М., Чумічова Н.В.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	180
<i>Коробанова О.Л., Прокопенко Г.С.</i>	
СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	184
<i>Кравченко О. О., Федоров М. В.</i>	
ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ЗВО.	188
<i>Левченко О. Л., Абрамян Н. Д.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МЕНЕДЖЕРІВ В СФЕРІ ІТ.....	193
<i>Лелюк А.С.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ВІКОВИХ ПЕРІОДІВ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИСТАНЦІЇ В СІМ'Ї	198
<i>Лефтеров В.О.</i>	
ТРЕНЕР ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК В КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	203
<i>Макєєва Ю. В.</i>	
ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	207
<i>Максименко Ю.Б., Матохнюк Л. О., Сива Н. В.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ ПРОЯВІВ У ВІЙСКОЛОСЛУЖБОЙЦІВ	213
<i>Меленчук Н. І.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	219
<i>Меленчук Н. І., Атанасова М.Д.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ПРЕДСТАВНИКІВ СПІЛЬНОТИ ЛГБТ	222
<i>Меленчук Н. І., Гунія З. А.</i>	
АБ'ЮЗ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ.....	225
<i>Микитчак А. П.</i>	

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ І РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	228
<i>Миронець С. М.,</i> ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД	233
<i>Михайлова Є. С.</i> ВПЛИВ ЕМПАТІЙНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	238
<i>Пальчинська М. В., Іванова О. С.</i> ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ ЯК АТРИБУТ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА.	241
<i>Панченко О. А., Шевцов А. Г., Кабанцева А. В.</i> ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ЯК ПРОВІДНА МЕТА РОЗВИТКУ КЛІНІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	246
<i>Панченко О. А., Салівон В. П., Гуменюк В. В.</i> ІНФОРМАЦІЙНИЙ ТЕРОРИЗМ ЯК ВИЩІЙ СТУПІНЬ НАСИЛЛЯ	250
<i>Панченко О. А., Кабанцева А. В., Волчкова Л. О.</i> ІНФОРМАЦІЙНЕ НАСИЛЛЯ ТУРБУЛЕНТНОГО ЧАСУ	254
<i>Панченко О. А. Гнатенко В. С., Сердюк І. А.</i> ПСИХОЛОГІЯ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.....	258
<i>Пастернацький А. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ В ПСИХОТЕРАПІЇ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ	262
<i>Перстинська Я. Л.</i> РЕПУТАЦІЙНИЙ ЛАНДШАФТ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ЛІДЕРСТВІ.....	266
<i>Першина Л. В.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	270
<i>Поплавська Є. В.</i> СТИЛІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ	274
<i>Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д.</i> РЕАЛІЗАЦІЯ РОДИНОЮ ЕМОЦІЙНОЇ ФУНКЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	278
<i>Райчева Л. І.</i> ФІНАНСОВА ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПЛАНУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ.....	282
<i>Сафін О. Д.,</i>	

ДИФЕРЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	285
<i>Сердюк І. А.</i>	
РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ	290
<i>Серга М. Е.</i>	
ІНСТРУМЕНТИ КУЛЬТУРНОГО ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	294
<i>Синякова В. Б.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-РЕСУРСНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗАМІСНИХ ФОРМ БАТЬКІВСТВА.....	298
<i>Согоконь В.О.</i>	
ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРСИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.....	302
<i>Тарасенко А.М.</i>	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ІСТОРИЧНОМУ ТА СУЧАСНОМУ КОНТЕКСТАХ	307
<i>Тімаков</i>	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ КОНФЛІКТНОСТІ.	311
<i>Толкачова Г. В., Іванова О. С.</i>	
ЦИФРОВІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ.....	314
<i>Токар О.В.</i>	
СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ У КРИТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	318
<i>Тицька Я. О.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОВОЇ ПРИРОДИ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ.	322
<i>Чуяс В.О.</i>	
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДОБИ	327
<i>Шарапановська Ю. В.</i>	
МОВНА ОСОБИСТІСТЬ В ПРОСПЕКЦІЇ ЛІНГВОДИДАКТИКИ.....	331
<i>Шановалов О.Ю.</i>	
ОСВІТА В УМОВАХ ДИДЖИТАЛІЗАЦІЇ	335

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Матеріали

II Міжнародної науково-практичної конференції

20 -21 вересня 2024 року