

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ IV МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

21 червня 2024 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*IV МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ*

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

21 червня 2024 року

Одеса – 2024

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – **Аракелян М.Р.**, доктор юридичних наук, професор, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія», заслужений юрист України.

Члени редколегії:

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

Ульянов В.О. – доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

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

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

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

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

Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. 217 с.

ЗМІСТ

<i>Андрійченко А.В.</i> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МІГРАНТІВ.	8
<i>Бабак О.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	11
<i>Байдужа О.С.</i> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ВИПУСКНИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.	15
<i>Балабанова Л.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ЗАХИЩЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.	18
<i>Банєва Т.Р.</i> ГЕНДЕРНІ КОНФЛІКТИ, ЯК ОКРЕМИЙ РІЗНОВИД КОНФЛІКТУ ТА СПРОБИ ЇХ ЗАПОБІГАННЯ.	22
<i>Барко В.В.</i> ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я.	25
<i>Бондаренко Л.О., Марченко О.Г.</i> ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ВИКЛАДАННЯ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.	31
<i>Вайда Т.С., Геращенко О.С.</i> СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (ПРАВООХОРОНЦІВ) З ПТСР ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ (ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ).	35
<i>Габрук Я.О.</i> ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ.	41
<i>Гарькавець С.О., Ліпський А.В.</i> ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	43
<i>Гарматюк Д.С.</i> АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	48
<i>Гольцман Б.О.</i> ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.	51
<i>Гурін Р.С.</i> THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF CYBERPSYCHOLOGY» COURSE ON THE DEVELOPMENT OF CYBERCULTURE OF MAGISTRATES-PSYCHOLOGISTS	55
<i>Джежжик О.В., Цільмак О.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.	58
<i>Дудка О.Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ.	61
<i>Єфтєні Н.М.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В МОРСЬКОМУ ЕКІПАЖІ.	67
<i>Жовтобрух М.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ.	70
<i>Калина Д.Р.</i> ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ФАКТОРИ ЙОГО РОЗВИТКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ.	76

<i>Карасені О.В.</i> ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ.	81
<i>Качур В.О.</i> ЧАС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	84
<i>Корнута Л.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ПУБЛІЧНОГО СЛУЖБОВЦЯ.	89
<i>Король О.О.</i> ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.	92
<i>Лелюк А.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	100
<i>Лісовенко А.Ф., Карасені О.В.</i> ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРПРОСТОРІ.	104
<i>Лісовенко А.Ф., Татъянчиков А.О., Короход Я.Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КІБЕРПРОСТОРІ.	109
<i>Лохматова Д.О.</i> ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ.	114
<i>Маковецька М.О.</i> ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ	118
<i>Мамосуєва О.В.</i> ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВИХ ОЧІВУВАНЬ ПАРТНЕРІВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.	122
<i>Марківська О.С.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ «Я» ЖІНОК В ЗАКОРДОННИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЯХ.	126
<i>Мілорадова Н.Е.</i> ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – ПОШУК СЕНСУ ЖИТТЯ (ТЕХНІКА ІКІГАЙ).	131
<i>Наточій М.Е.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	135
<i>Онішкевич А.Д.</i> ТЕХНІКИ ВИРАЖЕННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ.	140
<i>Папінян В.В.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.	147
<i>Піневич І.Д.</i> ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ ТА ІНТЕРНЕТУ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ.	150
<i>Рєпнова Т.П., Кирилов В.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У НІМЦІВ ТА УКРАЇНЦІВ.	154
<i>Рєпнова Т.П., Мучичка А.В.</i> ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ УМІННЯ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ ПСИХОЛОГА.	158
<i>Роспорня Д.С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КІБЕРСЕРЕДОВИЩА.	161
<i>Самара О.Є.</i> ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЛОГОТЕРАПІЇ.	166
<i>Сорочинський О.В.</i> ПСИХОЛОГІЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ.	170
<i>Степанюк Я.В., Федонюк С.В., Поручинський А.І., Ульянов В.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	173
<i>Сухота І.В.</i> ЗВ'ЯЗОК ГЛОБАЛЬНОЇ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У СУСПІЛЬСТВІ.	178

<i>Ташилатов В.А., Марущак А.П.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ НЕПОВНОЛІТНІХ.	183
<i>Третьякова Т.М., Івашико С.О.</i> СКЛАДОВІ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	187
<i>Цільмак О.М.</i> ПРАКТИЧНЕ НАВЧАННЯ – ЗАПОРУКА СФОРМОВАНOSTІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРОФЕСІОНАЛА.	192
<i>Чепурна О.Є.</i> ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО РОБОТИ В КОМАНДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО.	197
<i>Черниш М.Д.</i> БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	201
<i>Шушко В.С.</i> ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.	205
<i>Шмаленко Ю.І.</i> ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.	208
<i>Яцюк М.В., Халаман А.О.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.	213

Шановні колеги!

Надзвичайно приємно сьогодні вітати Вас із початком роботи IV Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір». Проведення, за ініціативою Президента Національного університету «Одеська юридична академія» Академіка Сергія Васильовича Ківалова, наукових заходів всеукраїнського та міжнародного рівнів є доброю традицією нашого Університету. Організовані нами конференції стають майданчиками для обміну думками науковців та практичних фахівців України та інших країн, жвавих дискусій та пошуку шляхів раціонального вирішення проблем сьогодення.

Метою сьогоднішньої конференції є концептуалізація психологічних положень та розробка практичних рекомендацій щодо розвитку особистості та суспільства в умовах впровадження цифрових технологій, пошук шляхів забезпечення принципів людиноцентрованого підходу в психологічній практиці.

Наша конференція створює унікальну платформу для обміну знаннями, ідеями та досвідом у галузі психології, зокрема щодо впливу цифрових технологій на особистість та суспільство.

Цифрова ера принесла з собою безліч нових можливостей, але разом з тим і викликів, що впливають на наше психологічне благополуччя. Теми, які ми будемо обговорювати сьогодні, охоплюють широкий спектр питань: від соціалізації в умовах взаємодії з цифровим простором та методів забезпечення психічного здоров'я в умовах змішаної реальності до впливу технологій на розвиток особистості та міжособистісні відносини.

Особливу увагу сьогодні буде приділено питанню функціонування психіки людини в умовах воєнного конфлікту. Сучасна психологічна практика потребує принципово нових підходів до проблем соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб, психологічної реабілітації військовослужбовців, підтримання та відновлення психічного здоров'я населення. Запорукою вирішення цих проблем є ґрунтовні фундаментальні та прикладні наукові дослідження.

Ми впевнені, що мир обов'язково відновиться на нашій землі і ми обов'язково переможемо. Проте попереду на нас чекає непростий та тривалий процес відновлення та відбудови нашої держави. Саме тому вкрай важливим сьогодні є збереження та примноження нашого наукового потенціалу. З кожним новим дослідженням ми рухаємо українську науку вперед, інтегруючи її у європейський науковий простір, наближаючи її до світових стандартів.

Сьогодні на нашому науковому заході присутні як психологи-науковці, які здійснюють якісні фундаментальні та прикладні наукові дослідження, так і психологи-практики, які втілюють результати наукових досліджень в практичну діяльність, насичують психологічну науку безцінним досвідом власної практичної роботи. Дуже приємно бачити на нашій зустрічі наших випускників, які працюють психологами в інших країнах і навіть на інших континентах, які, знаходячись далеко від рідних міст, продовжують допомагати нашим співвітчизникам адаптуватись та соціалізуватись на новому місці, переживати важкі психологічні наслідки вимушеної міграції, які прославляють українську освіту та науку далеко за її межами.

Приємно відзначити, що до роботи конференції долучилося чимало здобувачів вищої освіти, які активно займаються власними психологічними дослідженнями, збагачують сучасну українську психологічну науку новітніми та актуальними дослідженнями і доробками. Ви – майбутнє нашої науки, її надія. Саме від вас буде залежати чи стане Україна однією з самих розвинутих і найінтелектуальніших країн світу.

Щиро дякую всім учасникам конференції за Ваш внесок у науку та бажаю цікавих дискусій, нових ідей та успіхів у подальшій науково-дослідній роботі!

Мінас АРАКЕЛЯН,
проректор з наукової роботи Національного університету
«Одеська юридична академія»,
доктор юридичних наук, професор,
заслужений юрист України

Андрійченко Анастасія Володимирівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: к.політ.н., доцент Третьякова Т.М.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МІГРАНТІВ

Адаптація мігрантів є критично важливою для їхнього психологічного стану, оскільки вона допомагає зменшити стрес і тривогу, пов'язані з переїздом, знайти своє місце у суспільстві та сприяє особистісному зросту. Особливо ця тема є актуальною у період війни, який наразі переживає український народ. В новому середовищі вкрай важливо знайти підтримку та комфортне оточення для успішного емоційного відновлення. Процес адаптації також дозволяє мігрантам встановлювати соціальні зв'язки та інтегруватися в нову спільноту, підвищує самооцінку та почуття приналежності.

Соціальні мережі відіграють значну роль в процесі адаптації мігрантів, надаючи платформу для підтримки та інтеграції в новому суспільстві. Вони дозволяють мігрантам підтримувати зв'язок з родичами та друзями з рідної країни, що допомагає зменшити почуття самотності та ізоляції. Завдяки соціальним мережам мігранти можуть швидко знаходити інформацію про місцеві новини, культурні події, а також про послуги, доступні для новоприбулих, такі як мовні курси, консультації, соціальна підтримка та допомога у працевлаштуванні. Це значно полегшує процес орієнтації в новому середовищі. Соціальні мережі також сприяють створенню нових соціальних зв'язків і мереж підтримки. Через різноманітні групи та спільноти мігранти можуть знайомитися з людьми, які знаходяться в подібній ситуації, обмінюватися досвідом, порадами та ресурсами. Це особливо важливо для емоційної підтримки та спільного вирішення проблем, з якими вони стикаються. Крім того, соціальні мережі можуть бути інструментом для культурної адаптації.

Вони дозволяють мігрантам дізнаватися про культуру, традиції та соціальні норми країни перебування, що сприяє кращому розумінню та інтеграції. Через платформу можна знайти місцеві групи за інтересами, що допомагає швидше знайти спільну мову з місцевими жителями та відчувати себе частиною нового суспільства [1].

Проте, варто зазначити, що соціальні мережі можуть мати й негативні аспекти. Іноді вони можуть посилювати почуття ностальгії та культурного шоку, якщо мігранти надмірно зосереджуються на зв'язках з рідною країною і менше інтегруються в нове середовище. Також існує ризик дезінформації, яка може ускладнювати процес адаптації, якщо мігранти не критично ставляться до отриманої інформації.

Загалом, соціальні мережі є потужним інструментом, який може значно полегшити адаптацію мігрантів, забезпечуючи інформаційну, емоційну та соціальну підтримку. Однак, важливо використовувати цей ресурс збалансовано, щоб максимально скористатися його перевагами і мінімізувати потенційні негативні наслідки.

Робота має на меті проаналізувати вплив соціальних мереж на процес адаптації мігрантів у новому середовищі та виявити, яким чином соціальні мережі сприяють або перешкоджають інтеграції мігрантів у суспільстві, а також оцінити їхній вплив на психологічний стан, соціальні зв'язки та культурну адаптацію. Також можна виділити деякі аспекти та завдання, пов'язані з темою роботи:

1. Аналіз ролі соціальних мереж у підтримці контактів з родичами та друзями з рідної країни.

2. Вивчення можливостей соціальних мереж у пошуку інформації про місцеві новини, послуги та ресурси для новоприбулих.

3. Оцінка ефективності соціальних мереж у створенні нових соціальних зв'язків і мереж підтримки серед мігрантів.

4. Дослідження впливу соціальних мереж на культурну адаптацію та інтеграцію в місцеву спільноту.

5. Визначення потенційних ризиків та негативних аспектів використання соціальних мереж мігрантами, таких як дезінформація та надмірна ностальгія.

Це дослідження має на меті надати комплексне розуміння того, як соціальні мережі можуть бути використані для полегшення адаптаційних процесів мігрантів, а також розробити рекомендації щодо оптимального використання цих платформ для підтримки інтеграції та благополуччя мігрантів.

Отже, соціальні мережі мають значний вплив на адаптацію мігрантів у новому середовищі, забезпечуючи їм інструменти для підтримки соціальних зв'язків, доступу до важливої інформації та створення нових соціальних контактів. Вони сприяють зменшенню почуття ізоляції, надають емоційну підтримку та допомагають орієнтуватися в новому середовищі [2].

На позитивний вплив вказує те, що соціальні мережі полегшують підтримку контактів з родичами та друзями з рідної країни, зменшуючи почуття ізоляції та забезпечуючи емоційний зв'язок з домом. Також надзвичайно важливим аспектом є те, що завдяки соцмережам та месенджерам особи що мігрували за власною ініціативою та біженці можуть створювати спільноти в яких є можливість спілкуватися між собою, обмінюватися досвідом та допомагати інтегруватися в нове суспільство, це може бути пошук роботи, навчальних закладів, медичних установ, психологічної підтримки, тощо. Особливо корисними соцмережі можуть стати для молоді та підлітків, адже там вони мають можливість знайти друзів або ж партнера, що позитивно впливає на психологічний стан. Також використання соцмереж може бути корисним для біженців, що потребують гуманітарної допомоги, адже там вони можуть знайти корисну для себе інформацію та нові можливості.

Однак, дослідження також виявило деякі негативні аспекти використання соціальних мереж. Для багатьох вони можуть стати приводом до прокрастинації та гальмувати процес адаптації, створюючи певний соціальний вакуум. Також перегляд новин та публікацій з рідної країни може негативно сказатися на психологічному стані мігранта та викликати почуття ностальгії, туги, суму, провини.

Таким чином, соціальні мережі є потужним інструментом підтримки адаптації мігрантів, важливо використовувати їх збалансовано, щоб мінімізувати потенційні негативні наслідки, але все ж за результатами аналізу соцмережі найчастіше допомагають мігрантам в процесі адаптації, маючи позитивний вплив на інтеграцію в суспільстві, емоційне благополуччя та загальний психологічний стан.

Список використаних джерел

1. Адаптація в новій країні при вимушеній міграції. URL: https://asso-fr-ua.com/adaptation_ (дата звернення: 05.06.24.);
2. 10 викликів біженців і переселенців та 10 порад, як краще адаптуватися. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/10-vyklykiv-bizhentsiv-i-pereselentsiv-ta-10-porad-yak-krashhe-adaptuvatysya-i51645> (дата звернення: 05.06.24.).

Ключові слова: мігранти, соціальні мережі, соцмережі, адаптація, позитивний вплив, негативний вплив, психологічний стан, інтеграція, суспільство, підтримка.

Key words: migrants, social networks, social networks, adaptation, positive influence, negative influence, psychological state, integration, society, support.

Бабак Олександр Володимирович

здобувач другого (магістерського) рівня

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: доктор філософії Пулявець Н.І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми посттравматичних стресових розладів, психологічної реабілітації ветеранів та адаптації вимушених переселенців в

Україні виявляється у контексті сучасних воєнних конфліктів та використання потужної психологічної зброї. Після локальних конфліктів, проблеми з психічним здоров'ям залишаються актуальними протягом багатьох років. З урахуванням непередбачуваного розвитку війни в Україні, використання сучасних методів військової психології може мати значний вплив на психічний стан цивільного населення.

Інформаційно-психологічний вплив – це спеціально розроблена та розповсюджена інформація, призначена для впливу на свідомість, психологію та поведінку населення і військових. Ця інформація може мати різне походження – усна, письмова, друквана, аудіо та візуальна, а також може бути екстрасенсорною, телепатичною та іншого роду. Головна мета – вплинути, перш за все, на підсвідомість особи, яка є об'єктом впливу.

Базовими методами ІПВ є переконання і навіювання. Переконання, спрямовані на власний критичний аналіз реальності, а навіювання навпаки цілеспрямовано впливає на осіб, які приймають інформацію без критичного аналізу.

Таким чином, готовність держави до проведення ефективної інформаційної боротьби з потенційним противником залежить від захищеності та стійкості основних сфер її життєдіяльності, таких як система державного управління, ідеологія, політика, економіка, військова справа, технології, культура та суспільна свідомість [1].

Сучасні інформаційні технології використовують різні методи управління противником. Одним з найбільш ефективних є рефлексивне управління, спрямоване на вплив на психіку приймаючого рішення противника та має стратегічне значення. Основне завдання цього управління – поставити противника в складні умови для продовження боротьби або впровадження рішень, що об'єктивно призведуть до поразки.

Так, інформаційна зброя може виявитися ефективним інструментом для знищення, модифікації або витоку інформаційних об'єктів, вилучення з них необхідної інформації після використання систем захисту, обмеження або

введення в заборону доступу до них законними користувачами, розгрому технічних засобів, збій роботи телекомунікаційних та комп'ютерних мереж, загрозою для високотехнологічних аспектів суспільства та функціонування державних структур [2].

Так, усі способи впливу на об'єкти інформаційної безпеки держави можна поділити на різні категорії, такі як інформаційні, математичні, фізичні, радіоелектронні та організаційно-правові. Для запобігання та нейтралізації загроз інформаційної безпеки застосовуються різноманітні методи: правові, програмно-технічні, організаційно-економічні. Ці методи сприяють забезпеченню ефективного захисту інформаційної безпеки держави. Так, інформаційна зброя дозволяє протиборчим сторонам вирішувати різноманітні стратегічні завдання, включаючи [2].

Однією з найважливіших галузей, де інформаційна зброя грає ключову роль є оборонна сфера. Важливими об'єктами, які піддані впливу, є: інформаційні ресурси стратегічного управління, науково-дослідних підрозділів, військово-промислового комплексу системи зв'язку й управління військами і зброєю, їх інформаційне забезпечення; інформаційні інфраструктури, включаючи центри обробки й аналізу інформації штабів, пункти управління, вузли і лінії зв'язку; морально-психологічний стан військ.

Отже, для досягнення своїх стратегічних цілей, захисту національних інтересів, забезпечення безпеки, суверенітету та територіальної цілісності держави, сучасний світ все частіше використовує інформаційну зброю, уникаючи прямих військових конфліктів. Перевагу в економічних, політичних і військових аспектах тепер надає та країна, яка має вищий рівень майстерності в інформаційній боротьбі та розпоряджається достатніми інформаційними ресурсами, ефективними інструментами та засобами впливу, включаючи розвідувальну та інформаційно-психологічну складові.

Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовця включають у себе ряд аспектів, які впливають на його психічний стан та функціонування у військовому середовищі: стресори та травматичні ситуації;

тривога та стрес, тренування та підготовка, відданість та обов'язок, специфічні вимоги до психологічних якостей, соціальне середовище, психологічна готовність до дій. Важливою особливістю є готовність військовослужбовця до дій у стресових та небезпечних ситуаціях, що вимагає психологічної стійкості та професійної підготовки [3].

Отже, психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовця включають ряд аспектів, які визначають його психічний стан, адаптацію до військових умов та здатність ефективно виконувати свої обов'язки.

Список використаних джерел

1. Варюхін В.О., Замаруєва І.В., Рось А.О. Глосарій з предметних галузей “Інформаційна війна”, “Інформаційна безпека” та “Інформаційна боротьба”. *НАОУ, Труди академії*. 2000. №20. С.111–121.
2. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
3. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Посольство Великої Британії в Україні, STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. 184 с.

Ключові слова: інформація, емоційна стійкість, вплив, безпека, інформаційно-психологічний вплив.

Key words: information, emotional stability, influence, safety, informational and psychological influence.

Байдужа Олена Сергіївна

здобувачка 4-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Джежжик О.В.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ВИПУСКИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних військових реаліях психічний стан людей позначений різними негативними емоціями, такими як страх, тривога, розгубленість, розчарування, паніка, дезадаптація, травма. «Групи суспільства найбільшого ризику, які сильно постраждали від останніх катастроф, що сталися в країні, — це молодь». Станом на сьогодні близько 6,9 мільйона українських дітей є нащадками війни – через воєнний стан вони втратили право на освіту[1,с. 92-98].

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися з психічним, емоційним і фізичним напруженням, що виникає в стресових ситуаціях. Вона включає в себе здатність залишатися спокійним, зосередженим і продуктивним під час важких обставин, адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після впливу негативних факторів.

Ось декілька рекомендацій які можуть допомогти:

1. Психологічна підтримка:

- Забезпечити доступ до шкільного психолога для індивідуальних консультацій.
- Організувати групові терапевтичні сеанси та підтримуючі групи для обговорення страхів, переживань та методів подолання стресу.

2. Інформаційна підтримка:

- Забезпечте доступ до достовірної інформації про поточну ситуацію, щоб знизити тривожність, пов'язану з невизначеністю.
- Проводьте роз'яснювальні бесіди про важливість фільтрації інформації та уникання фейкових новин.

3. Навчання навичкам управління стресом:

- Навчайте технікам дихання, медитації та релаксації.
- Заохочуйте використання методів самозаспокоєння, таких як прогресивна м'язова релаксація.

4. Розвиток соціальної підтримки:

- Створюйте підтримуюче середовище у класі, де учні можуть відкрито говорити свої почуття.
- Організуйте групові заходи та активності, які сприяють командній роботі та взаємній підтримці.

5. Залучення до фізичної активності:

- Включайте в розклад фізичні вправи, які допомагають знизити рівень стресу.
- Проводьте спортивні заходи або заняття на відкритому повітрі, якщо можливо.

6. Навчання навичкам управління часом:

- Допомагайте учням створювати плани та розклади для підготовки до іспитів та інших завдань.
- Заохочуйте розподіляти час на навчання, відпочинок і розваги, щоб уникнути перевантаження.

7. Підтримка з боку сім'ї

- Проводьте зустрічі з батьками, щоб навчити їх методам підтримки дітей в умовах стресу.
- Заохочуйте відкриті розмови в родині про переживання та страх.

8. Забезпечення базових потреб:

- Допомагайте учням отримати доступ до їжі, води та безпечного місця для проживання, якщо це необхідно.
- Організуйте допомогу для тих, хто може бути в складних життєвих обставинах через війну.

9. Розвиток навичок адаптації:

- Навчайте учнів адаптуватися до змін та передбачених ситуацій.
- Включайте у навчальний процес вправи на розвиток гнучкості мислення та креативного підходу до вирішення проблем [2, с. 155-162].

Отже, науково-методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості учнів випускних класів в умовах війни є важливим інструментом для підтримки психологічного благополуччя та навчального успіху учнів. Ці рекомендації мають спрямовуватися на психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту, застосування стратегій релаксації та медитації, а також адаптацію навчального процесу до військових умов. Забезпечення цих рекомендацій може допомогти учням краще впоратися зі стресом та зберегти психологічну стійкість у непередбачуваних та складних умовах війни.

Список використаних джерел

1. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. С. 96–100
2. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7.С. 155–162.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко] – К.: МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. – 84 с.
4. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес // Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К., 2002. С. 227 – 260.
5. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. С. 92–98

Ключові слова: стрес, підлітки, стресостійкість, учні, військові умови, тривога, емоції, життя, конфлікт.

Key words: stress, teenagers, stress resistance, students, military conditions, anxiety, emotions, life, conflict.

Балабанова Любов Матвіївна

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології

Харківська державна академія фізичної культури

ПСИХОЛОГІЧНА ЗАХИЩЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогодні весь цивілізований світ переживає своєрідний епохальний злам в основі якого, лежить криза цінностей і смислів. Все ясніше окреслюється розуміння, що матеріальне благополуччя і відчуття щастя зовсім не співпадають один з одним. Війна, що ведеться в Україні в зв'язку з російською агресією показала, що у людей криза стосується в основному екзистенційних питань таких, як «Хто я?» і «Для чого я живу?». І основна проблема полягає у тому, що люди, які пережили трагедію втрати житла, близьких і рідних, у яких понівечені тіла і долі не бачать сенсу свого життя, не мають цілей на майбутнє, зневірюються і втрачають тягу до життя.

В психології такий спосіб життєдіяльності називається реактивним і свідомістю таких людей легко маніпулювати, вони легко підпадають під сторонній вплив. В той же час є інший спосіб життя – рефлексивний, коли людина здатна самотійно мислити, слідувати власним цілям, вміє приймати самотійні рішення. Така людина стає суб'єктом, вона здатна формувати сценарії власного майбутнього для досягнення поставлених цілей в умовах нескінчених потоків недостовірної інформації, в умовах дефіциту часу і великих ризиків.

Роздумуючи над цими питаннями К.Ясперс [1] ввів поняття «осьового часу» (нім. Achsenzeit), зміну якого він відносив до 500 року до народження Христа і характерною ознакою якого був принцип «розділяй і володй» і в якому велась боротьба за матеріальні цінності і території. Сьогодні ми ввійшли в період так званого «третього осьового часу», коли формується інша смислова домінантна, коли боротьба ведеться за доступ до інформації і за свідомість людини, її внутрішній світ.

Тому метою нашого дослідження є питання психологічної захищеності внутрішнього світу людини в ситуаціях кризи і невизначеності для розробки підходів до збереження психічного і психологічного здоров'я та розкриття творчих здібностей людини на шляху пошуку нею ефективних життєвих стратегій власного буття.

Матеріали і методи. Останнім часом у психологічній науці відстоюється думка, що основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я, поняття про яке було введено в науковий обіг не так давно. Його описують як стан балансу між різними аспектами особистості (Р. Ассаджолі), як підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, здатності протистояти життєвим негараздам без негативних наслідків (П. Бекер), тощо. Критеріями психологічного здоров'я є розвинута рефлексія, стресостійкість, ресурсність у складних ситуаціях, здатність до адекватних емоційних та поведінкових проявів особистості, наявність системи цінностей, що містить у собі головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина, самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами [2].

Визначення критеріїв психічного здоров'я – це комплексна проблема соціології, психології та медицини. Найбільш повний перелік критеріїв психічного здоров'я представлений у працях І. Коцана, Г.Ложкіна, С. Максименко. До них автори зараховують причинну обумовленість психічних явищ, їх необхідність та упорядкованість, наявність критичного підходу до обставин життя; здатність до самоуправління поведінкою згідно з соціальними нормами, адекватність реакцій на суспільні обставини; почуття відповідальності;

здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій; здатність до планування та реалізації свого життєвого шляху [3].

Для виміру психічного здоров'я К. Ясперс запропонував такі ознаки як, здатність до концентрації уваги, здатність запам'ятовувати інформацію, логічне опрацювання інформації та адекватну орієнтацію особистості в просторі та часі. І психологічна наука накопичила широкий інструментарій для оцінки як психічного так і психологічного здоров'я особистості.

В наших дослідженнях ми визначали психологічне здоров'я як стан, в якому особистість здатна підтримувати оптимально-динамічний баланс між внутрішньо-особистісними і міжособистісними відносинами, а також у взаємодії з оточуючим середовищем для досягнення власних цілей соціально прийнятним шляхом, збагачуючи, при цьому, свій досвід на шляху життєвого, особистісного та духовного зростання. Наукове вивчення цього феномену потребує виокремлення як складових психологічного здоров'я так і інструментів його оцінки та виміру.

Ми вважаємо, що домінантними в сенсі оцінки психологічного здоров'я постає ціннісно-смилова сфера особистості, її внутрішній світ. Саме за нього, за внутрішній світ людини, сьогодні ведеться боротьба. Для цього напрацьовано безліч технологій рефлексивного програмування за допомогою яких ведеться атака на свідомість людини через засоби масової інформації, надання недостовірної інформації, нагнітання страху та безвихідності. Це можна порівняти з проникненням вірусу в комп'ютерну програму, якого не можна допустити до «материнської» плати. Нав'язується апокаліптичний сценарій розвитку подій в якому людина відчуває себе залежною, безсилою що небудь змінити на краще [5]. Так руйнується її внутрішній світ, її відчуття захищеності і приналежності до Творця. Розуміючи інформаційно-енергетичну сутність людини, реакція якої на інформацію, що надходить ззовні, визначає її здатність до адекватного розрізнення, вбачаємо за необхідність розвивати підходи до психологічної захищеності людини. Перш за все, невразливий внутрішній стан людини забезпечується її постійним духовним зростанням та розвитком,

адекватним відношенням до смерті без панічного страху, що дає відчуття внутрішньої свободи. Людина буде недосяжна до руйнівних зовнішніх впливів, якщо буде знаходитись в стані спокою і усвідомленості своєї духовної природи, якщо буде формувати простір свого буття через створення образу свого щасливого майбутнього, в якому важливо зберегти Людину і її світ. Таким чином, об'єктом захисту є внутрішній світ людини і важливо звертати увагу на ті його структури, які є недостатньо розвинутими – це нерозвиненість чуттєвого світу людини, спектру її станів, етичних принципів поведінки та зацікавленості до творчого життя.

Підводячи підсумки, зазначимо, що шлях до збереження внутрішнього світу людини, особливо в кризових умовах війни, полягає в розробці стратегічних підходів до усвідомлення людиною своєї Божественної природи, свого творчого начала, адекватності і здатності інтуїтивно-тонко розрізняти природу того, що відбувається навколо. Потрібно розробляти закони, спрямовані на безпеку інформаційного середовища та буття людини в його постійній зміні та безперервному розвитку. В суспільній свідомості необхідно змінити парадигму страху і залежності на парадигму творчості, мужності і любові.

Список використаних джерел

1. Котченко Т.Е. Феномен осьового часу Карла Ясперса// Вісник Київського Нац. Університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Філософія. Політологія. Вип. 58. К.:ВПЦ “Київський Університет”, 2003.С. 23–26.
2. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць.Луганськ : Видавництво СНУ ім. В.Даля, 2006., № 5(16).С. 27—30.
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів \Максименко С.Д. Руденко Я.В., Кушнєрьова А.М., Невмержицький В.М. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с

4. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>

5. Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science and Medicine*. 2010. 70, pp. 7-16. DOI:10.1016/j.socscimed.2009.09.029

Ключові слова: психічна захищеність, внутрішній світ людини, психічне та психологічне здоров'я, невизначеність в умовах кризи та війни, безпека інформаційного середовища.

Key words: mental protection, inner world of a person, mental and psychological health, uncertainty in the conditions of crisis and war, security of the information environment.

Банєва Таїсія Русланівна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташматов В.А.

ГЕНДЕРНІ КОНФЛІКТИ, ЯК ОКРЕМИЙ РІЗНОВИД КОНФЛІКТУ ТА СПРОБИ ЇХ ЗАПОБІГАННЯ

Тема "гендерного конфлікту" в останні роки набирає обертів. В основі "гендерного конфлікту" лежать дві основні ідеї: по-перше, що не існує соціальних чи психологічних відмінностей у поведінці чоловіків і жінок; по-друге, що люди повинні мати рівні права в усіх сферах життя, незалежно від їхньої статі. Друга ідея підтримується широкими верствами суспільства,

особливо молоддю, в той час як перша ідея все ще є предметом інтенсивних дискусій серед науковців та широкої громадськості.

У теоретичних джерелах зазначають, що гендерний конфлікт – це конфлікт, «викликаний протиріччям між нормативними уявленнями про риси особистості та особливості поведінки чоловіків і жінок та неможливістю або небажанням особистості відповідати цим уявленням-вимогам. Будь-який гендерний конфлікт базується на явищах статево-рольової диференціації та ієрархічності статусів чоловіків і жінок у суспільстві» [1, с. 357]. Гендерний конфлікт - це конфлікт між певними групами або окремими особами з різними поглядами чи упередженнями, що ґрунтуються на гендерних стереотипах. Оскільки вони ґрунтуються на гендерних стереотипах, їхні причини мають соціальну природу.

Порівнюючи гендерні конфлікти з будь-якими іншими, то вони ніколи не є бажаними чи позитивними, вони не допомагають вирішити жодного питання, а тільки заважають, порушуючи стабільність у колективі. Щоб чітко розуміти способи подолання гендерних конфліктів, треба визначити їх типи, адже кожний має свої особливості прояву та подолання. Загалом питання про типи гендерних конфліктів розглядається в багатьох працях та різними науковцями. На сьогодні запропоновано багато типологій гендерних конфліктів: за соціальною чи побутовою проблематикою, учасниками конфлікту, психологічними характеристиками [1; 2]. Хотілося б торкнутися можливих гендерних конфліктів у військовій сфері. Тему сексуальних домагань тут будемо уникати, оскільки вона стосується всіх сфер діяльності.

Перший-конфлікт лідерства. Розглянемо ситуацію: жінка стає командиром, чоловіку важко це прийняти, особливо, якщо він сам претендував на цю посаду. Тут спрацьовує стереотип: жінка має приділяти увагу родині, а не роботі. У данній ситуації спрацьовує не тільки ознаки гендерного конфлікту, а також конфлікту самоствердження чоловіка.

Другий- конфлікт егоїста. Прикладом такого конфлікту є «Жінка взагалі може бути начальником, тільки не моя жінка». Тут застосовуються ті самі стереотипи, до яких додається бажання задовольнити его.

Третій виникає через гендерні упередження, тобто чоловік не виконує поручень жінки, бо вона жінка.

Четвертий- скарга до принципів. Виникнути може у військовому колективі, коли жінка не виконує завдання, де потрібно великі фізичні затрати. При цьому отримує таку ж заробітну плату.

П'ятий- комунікативні помилки. Начальник допускає комунікативних помилок відносно підлеглих жінок.

Коли конфлікт починається, є сенс шукати рішення (проаналізувати та оцінити ситуацію, обрати метод вирішення конфлікту, створити план вирішення конфлікту, реалізувати план вирішення конфлікту, оцінити ефективність дій [1; 2], як це часто описується в теоретичній літературі. Але краще попередити конфлікт, ніж потім його вирішувати.

Для запобігання конфліктам між чоловіками та жінками необхідно вжити низку комунікаційних заходів. По-перше, бажано відстежувати ситуації, які можуть спровокувати появу стереотипів, і заздалегідь продумувати способи уникнення конфлікту. Також важливо ставити прості запитання про відмінності в емоційній та ментальній структурі чоловіків і жінок та заохочувати заходи, які можуть допомогти людям зрозуміти певні моделі поведінки протилежної статі. Основний спосіб зробити це - подолати застарілі гендерні стереотипи.

Список використаних джерел

1. Батрин Н. В. Стратегії та методи управління гендерними конфліктами / Н. В. Батрин [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dspace.wunu.edu.ua/%20bitstream/316497/13562/1/Gender_Conflicts.%20PDF
2. Берн Шон. Гендерная психология. - СПб.: прайм - ЕВРОЗНАК, 2001. - 320с.

Ключові слова: гендер, гендерний конфлікт, конфлікт, стереотип.

Key words: gender, gender conflict, conflict, stereotype.

Барко Вадим Вадимович

доктор психологічних наук, старший дослідник,

провідний науковий співробітник

Державний науково-дослідний інститут МВС України

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Опитувальник загального стану здоров'я – 28 (GHQ-28) (Goldberg & Hillier, 1979) – це 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 непсихіатричних клінічних установ. Наголосимо, що GHQ не призначений для клінічної діагностики. GHQ-28 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 виявлення відмінностей саме між психологічно здоровими і хворими людьми.

GHQ вважається чутливим інструментом для визначення тимчасових розладів, які можуть зникнути без спеціального лікування. Опитувальник не націлений авторами на діагностику психозів, однак досвід його використання показує, що це можливо. Ймовірно, пацієнти, які страждають на психоз, також схильні відчувати дистрес, симптоми депресії та тривоги, а завдання опитувальника спрямовані саме на їх виявлення. 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.

Ті дослідники, які вважають за краще користуватися континуальною моделлю, можуть використовувати показники GHQ для визначення місця індивіда на вісі «хвороба-здоров'я» без віднесення конкретного випадку до хвороби або норми.

GHQ-28 є скороченою версією, яку отримано з оригінального опитувальника загального стану здоров'я, який складається з 60 пунктів. Факторний аналіз оригінального GHQ проводився на вибірці з 523 осіб, які відвідували заклад первинної медичної допомоги, у результаті чого була розроблена дана версія, 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).

GHQ-28 містить 28 запитань, призначених для визначення того, чи відрізняється поточний психічний стан людини від її типового (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 значив 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).

Щодо GHQ-30 і GHQ-60 можна відзначити, що є різні дані про їхню факторну структуру. Так, залежно від специфіки вибірки, визначалися від 3 до 8 факторів у опитувальнику з 60 завдань та від 4 до 5 для опитувальника з 30 завдань. Серед отриманих факторів виділяли загальний та субфактори, до яких належали такі, як депресія, тривожність, порушення сну, соматичні порушення та соціальне функціонування.

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 (тривожність, депресія тощо). Скоріше, показник кожної субшкали використовується для визначення наявності певних симптомів відхилень, у порівнянні з тим, що є нормою для людини (Salter et al., 2013).

Для підрахунку балів респондента просять оцінити, як він (вона) почувається стосовно кожного поставленого запитання, при цьому використовується чотирибальна порядкова шкала:

- Ніколи;
- Іноколи (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).

Альтернативний метод приписує двійкову систему балів: 0 першому та другому варіантам відповіді (краще, ніж зазвичай; так само, як зазвичай) і оцінку в 1 бал третьому та четвертому варіантам відповіді (гірше, ніж зазвичай;

набагато гірше, ніж зазвичай). Деякі дослідники зазначають, що ця система оцінки не досить чутлива до осіб із хронічними захворюваннями, де людина могла відчувати симптоми протягом тривалого періоду часу (O'Rourke et al., 1998).

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).

Слід також враховувати, що GHQ-28 не призначений для виявлення хронічних психічних захворювань. Традиційно його використовують для діагностики психічного стану осіб з соматичними проблемами - інсультом, захворюваннями серця, травмою спинного мозку, захворюваннями опорно-рухового апарату, а також в роботі з людьми похилого віку (База даних реабілітаційних заходів, 2010). Наразі GHQ-28 доступний 38 мовами (Sterling, 2011) і має міжкультурну застосовність (Kilic та ін., 1997).

Дослідження свідчать про високу ретестову надійність GHQ-28 на вибірці осіб з інсультом. Також отримано факти, які свідчать про валідність опитувальника, отримано значні коефіцієнти кореляції між загальним балом GHQ-28 і шкалою самооцінки депресії Zung, а також загальним балом і шкалою депресії Гамільтона. Дослідники широко використовують GHQ-28 (Lincoln та ін., 2003; Robinson & Price, 1982; Thomas & Lincoln, 2006). Так, Робінсон і Прайс (1982) досліджували надійність тесту шляхом ретестового обстеження GHQ-28 на вибірці з 20 осіб і повідомили про високу надійність опитувальника при повторному обстеженні через 2 місяці ($r=0,90$).

Робінсон і Прайс (1982) також досліджували критеріальну валідність GHQ-28 у вибірці з 103 осіб з інсультом у порівнянні з іншими психопатологічними шкалами. Автори повідомили про високу критеріальну валідність між загальним балом GHQ-28 і шкалою самооцінки депресії Цунга ($r=0,86$), а також шкалою депресії Гамільтона ($r=0,88$) та тестом поточного стану ($r=0,94$). Лінкольн та ін. (2003) перевірили прогностичну валідність GHQ-

28 у змішаній вибірці 143 пацієнтів з інсультом. Пацієнти, у яких була діагностована депресія (згідно з МКБ-10 або DSM-III-R), продемонстрували значно вищий ($p \leq 0,01$) загальний бал за опитувальником GHQ-28, ніж пацієнти, у яких не було діагностовано депресію (оцінка вища за 4 бали за GHQ-28 корелювала з показником депресії серед респондентів).

Також отримано дані про те, що пацієнти з гострим і хронічним інсультом, у яких також була діагностована депресія (відповідно до критеріїв ICD-10 або DSM-III-R), продемонстрували значно вищий загальний бал за опитувальником GHQ-28, ніж пацієнти, у яких депресія була відсутня. Також встановлено, що бал, який перевищує 4 за певною субшкалою GHQ-28, корелює з показником депресії (отриманим за іншими діагностичними методиками).

Томас і Лінкольн (2006) повідомили про конвергентну валідність GHQ-28 у вибірці з 123 осіб з інсультом і депресією в порівнянні з шкалою депресії Бека (BDI). Особи з інсультом і легкою депресією демонстрували середній бал за опитувальником GHQ-28 (27,0-28,0) через 1 і 6 місяців після інсульту відповідно; особи з балом депресії ≥ 19 (тяжка депресія за BDI) мали підвищені бали (44,0 і 48,0). Є також дані про те, опитувальник GHQ-28 має досить високу чутливість (81%) і специфічність (68%) при використанні граничних балів 11/12 (за критеріями DSM-III-R), а також 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.

Список використаних джерел

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.
11. Montazeri A., Harirchi A.M., Shariati M., Garmaroudi G., Ebadi M, Fateh A. The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): Translation and validation study of the Iranian version. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2003; 1:66. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-1-66>

12. Failde I., Ramos I., Fernandez-Palacín F. Comparison between the GHQ-28 and SF-36 (MH 1-5) for the assessment of the mental health in patients with ischaemic heart disease. *European Journal of Epidemiology*. 2000; 16(4):311-316
13. Sakakibara B.M., Miller W.C., Orenczuk S.G., Wolfe D.L. A systematic review of depression and anxiety measures used with individuals with spinal cord injury. *Spinal Cord*. 2009; 47(12):841-851. <https://doi.org/10.1038/sc.2009.93>

Ключові слова: психологічна діагностика, опитувальник загального стану здоров'я, психодіагностичний потенціал, валідність, надійність.

Key words: psychological diagnostics, general health questionnaire, psychodiagnostic potential, validity, reliability.

Бондаренко Лілія Олексіївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківський національний університет внутрішніх справ

Марченко Ольга Геннадіївна

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківський національний університет внутрішніх справ

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ВИКЛАДАННЯ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

В умовах інформаційного суспільства, в якому знання є основним ресурсом діяльності, інформаційний підхід становиться міждисциплінарним науковим напрямом, актуальним як для природничих, так і гуманітарних досліджень. Методологією інформаційного підходу є інформаційне

моделювання, яке набуває актуальності й у сфері психолого-правової освіти, зокрема юридичної психології. У контексті інформатизації психолого-правової освіти ключовими поняттями становляться інформація, її передача, прийом, перетворення, стиснення, зберігання, інформаційні системи, телекомунікаційні системи і мережі, глобальні комп'ютерні мережі, інтелектуальні інформаційно-комунікаційні технології розпізнавання, зберігання та пошуку текстових даних, зображень, мови та звуку [1].

У кризових умовах (епідемія, воєнний стан) актуальною є реалізація вищої психолого-правової освіти в комп'ютерно-дидактичному середовищі MOODLE (від. англ. Module object orient dynamic learning environment – модульне об'єктно орієнтоване динамічне навчальне середовище). Так, MOODLE є багатовимірним мультисередовищем, ефективним освітнім мережевим співтовариством, яке здатне до самоналагодження та самовдосконалення. Здатність до самоналагоджування MOODLE забезпечує гнучке коригування, перебудову поведінки, дій викладача та здобувачів освіти в динамічному контексті ситуації (швидкість, стиль, етика спілкування).

Завдяки структурі навчального курсу в (загальні відомості про дисципліну, дидактичні одиниці та ін.) здобувачі освіти мають можливість мати повне уявлення про. Так, для ознайомлення з метою та завданнями вивчення навчальної дисципліни, значенням для майбутньої професійної діяльності, місцем у структурно-логічній схемі підготовки за освітньою програмою відповідного рівня навчально-методичний комплекс дисципліни, який розміщений у MOODLE, як правило, містить робочу програму. Для організації освітньої діяльності здобувачів розроблені та розміщені тексти лекцій за темами, презентації, відеолекції, методичні матеріали для підготовки до семінарських занять, рекомендовані теми для реферування, питання для самостійного опрацювання за темою, а також для самоконтролю, рекомендовану літературу для вивчення (основну, додаткову, Інтернет-ресурси). Для забезпечення поточного та підсумкового контролю знань розроблені тематичні та екзаменаційні розгалужені (іноді відкриті) тести.

Освітній процес доцільно побудувати на платформі Zoom Video Communications, яка надає послуги віддаленої відеоконференції, on-line-зустрічі, чат, мобільну співпрацю використанням хмарових оболонок.

Для прикладу наведемо навчально-методичний комплекс дисципліни «Юридична психологія», яка викладається здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія (практична психологія)». Навчальна дисципліна «Юридична психологія» інтегрована у блок обов'язкових компонент освітньої програми, оскільки актуальність правових знань майбутніх практичних психологів, які набувають освіти в закладі вищої освіти із специфічними умовами навчання сектору безпеки, не викликає сумніву.

Зміст навчальної інформації охоплює питання щодо визначення предмету, методології та завдань юридичної психології, її становлення розвитку як самостійної науки; про систему сучасної юридичної психології, наукові методи, які використовуються у юридичній психології; психологічні та соціально-психологічні закономірності правотворчої та правозастосувальної діяльності; психологічний зміст діяльності слідчих, адвокатів, суддів, прокурорів; психологічних механізмів протиправної поведінки; факторів, що сприяють формуванню злочинної мотивації та цілеспрямованості; способів їх профілактики.

Зазначена інформація транслюється студентам під час Zoom-лекцій, URL-посилання на які розміщені в MOODLE. Розглянуті на лекціях теоретичні питання обговорюються на семінарських заняттях, які також проводяться в on-line-форматі, що забезпечує живе спілкування викладача і здобувачів освіти у процесі набуття та поглиблення знань теоретичних і методологічних засад юридичної психології, формування відповідних умінь і навичок практичних психологів.

Завдяки роботі на платформі MOODLE здійснюється оперативний поточний і підсумковий тестовий контроль знань здобувачів вищої освіти. В основному тести побудовані за принципом «вибір правильної відповіді з множини» [2], кількість правильних відповідей підраховується, бали

накопичуються та усереднюються, результат підсумкового контролю (заліку, іспиту).

Тож, переваги використання ІКТ в освітній діяльності в порівнянні з класичними аудиторними заняттями полягають у максимальній інформативності, чіткій структурованості навчального матеріалу, доступній формі його подачі, можливості «прокручування» та повернення до незрозумілого місця. Недоліками, на наш погляд, є відсутність зворотного зв'язку з викладачем, нестача безпосереднього, живого міжособистісного спілкування, дещо пасивний характер отримання знань, девальвація останніх як людського капіталу [3, с. 32].

Отже, у дослідженні зроблено спробу інтегрувати психолого-правову освіту практичних психологів у ЗВО із специфічними умовами навчання зі формуванням інформаційної компетентності здобувачів вищої освіти та викладачів.

Список використаних джерел

1. Іванов В. Г., Любарський М. Г., Кошева Н. А, Гвозденко М. В., Мазниченко Н. І. Інформатика в системі юридичної освіти. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків: ХУПС, 2011. С. 263-267.
2. Цехмістрова Г. С., Фоменко Н. А. Управління в освіті та педагогічна діагностика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2005. 280 с.
3. Ляховець Л.О. Методика викладання психології: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2020. 272 с.

Ключові слова: психолого-правова освіта, інформаційно-комунікаційні технологія, здобувач вищої освіти, освітній процес.

Key words: psychological and legal education, information and communication technology, student of higher education, educational process.

Вайда Тарас Степанович,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної
фізичної та вогневої підготовки Херсонського факультету*

Одеський державний університет внутрішніх справ

Геращенко Олександр Сергійович

*кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки*

Одеський державний університет внутрішніх справ

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (ПРАВООХОРОНЦІВ) З ПТСР ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ (ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО- БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ)

Актуальність проблеми. Крім військовослужбовців підрозділів ЗСУ та ТрО є також чимало працівників підрозділів поліції, які беруть участь у бойових діях, несуть службу на блокпостах чи в територіально близькій до фронту місцевості, застосовували зброю на ураження піз час проведення поліцейської операції тощо. Наразі однією із головних проблем в значної частини учасників бойових дій (далі – УБД) є необхідність надання їм психологічної допомоги, котра полягає у відновленні не тільки фізичного, а й психічного здоров'я (боєздатності – *уточнено нами*), навчання правильно адаптуватися до мирного життя після бойових умов. Разом з тим, обсяг надання цих видів допомоги фахівцями-психологами надзвичайно малий порівняно з існуючими потребами УБД.

Метою роботи є: 1) визначення основних компонентів психологічної допомоги УБД для ефективного відновлення їх психологічної стійкості, уточнення методів збереження стосунків у родині; 2) визначення сприятливих умов зустрічі соціумом УБД; 3) конкретизація актуальних шляхів вирішення проблем осіб з ПТСР військовими психологами у центрах реабілітації.

Результати дослідження. Розробка і ефективність програми психологічного відновлення осіб після їх участі у бойових діях часто залежить від досвіду фахівців-психологів, які також пройшли труднощі війни та розуміють її трагічні наслідки як для УБД, так і їх потенційного негативного впливу на суспільство в цілому [1]. Незважаючи на те, що в центрах реабілітації працюють саме військові психологи, навіть їм буває нелегко пробитися через міцний психологічний захист людини, яка щойно повернулася з фронту (брала участь у поліцейській операції) і скептично налаштована щодо отримання психологічної допомоги. Зазвичай УБД самі просять допомоги психолога (людина перебуває у нересурсному і навіть розбитому стані) – військовослужбовець (правоохоронець) розуміє, що йому потрібна така допомога, у той же час ділитися проблемами із будь-ким не хоче. У багатьох випадках допомагає застосування фахівцями такого підходу як пояснення (не всі повинні бути обов'язково травмованими, щоб могли надавати допомогу іншим пораненим).

В перші дні УБД як правило бувають закриті від контактів із зовнішнім оточенням. Тому психологи повинні самі проявляти ініціативу, підходити до них і в неформальній обстановці заводити розмову, яка згодом переростає в індивідуальну бесіду: військовий (поліцейський) поступово розкриває свої соціально-психологічні проблеми. Індивідуальні бесіди є простим і в той же час ефективним методом надання психологічної допомоги: здебільшого – це активне слухання фахівцем (коли людина виговорюється, виплескує всі негативні емоції, то їй стає набагато легше). Особливо важко відбувається реабілітація в осіб, які пережили російський полон. Це один із найважчих індивідуальних досвідів УБД (їх потрібно вислухати, не торкатися перенесеної психологічної травми). Для того, щоб працювати з психологічною травмою особи, потрібен певний час для зниження в неї високого рівня тривоги, а зачепити її (травму – *уточнено нами*) необачно знову – небезпечно.

Найважчим у роботі з особами з ПТСР є проведення з ними індивідуальних бесід, які забирають найбільше сил (життєві історії правоохоронців чи військових бувають різні за складністю переживання,

вимагають контролю в людині її належного психоемоційного стану і уникнення прояву агресії). Щоб надати людині позитивну енергію, психологи повинні самі її випромінювати, бути в стані готовності передати її потерпілим. Відновити психологічний ресурс УБД допомагають прості речі – організація дозвілля (рибалка, більярд, настільний теніс, спортзал – все те, що цікавить і надає сил особі з ПТСР) [2, с. 183-189].

Статистика (з досвіду США – *уточнено нами*) свідчить, що протягом десяти років після війни у В'єтнамі звели рахунки з життям майже стільки ж американських солдат, скільки загинуло під час бойових дій. Можна стверджувати, що значну частку українського суспільства (військових, які повернулися з фронту) через короткий час теж чекає масовий ПТСР у цієї категорії осіб (з усіма трагічними наслідками).

Насправді лише у невеликої частини військових (поліцейських) формується ПТСР. Поширена думка, що це є тотальним явищем, але за свідченням фахівців, це не зовсім так. Приблизно третина з числа цієї категорії осіб буде мати певні гострі стресові реакції. Втім, лише приблизно у 10 % УБД ПТСР розвинеться як психіатричний діагноз, коли буде потрібна й лікарська (в тому числі фармакологічна – *уточнено нами*) допомога [2, с. 183-189]. Симптоми гострих стресових реакцій є нормальним станом для людини, яка брала участь у бойових діях (застосовувала зброю на ураження) – можуть спостерігатися флешбеки (спогади про травматичні події, які, здається, відбуваються зараз – *уточнено нами*) з відривом від реальності, а нервова система особи ще не перебудувалася на життя в мирних умовах, мозок реагує так само, як реагував на війні. Причиною запуску цього стану може стати будь-яка деталь, що нагадує про травматичний досвід, – наприклад, звук чи запах.

З часом в УБД все це минає, мозок зцілює себе сам. Однією з порад може бути надання травмованому час для адаптації до життя в мирних умовах, прояв терпіння. Якщо ж неприємні симптоми стають інтенсивнішими, то потерпілій особі необхідно звертатися за професійною допомогою лікаря (психолога). В найближчий час все більш практичне значення матимуть питання щодо

психологічної реабілітації цієї категорії осіб, які пов'язані з соціалізацією УБД, мінімізацією віддалених наслідків перебування в бойових умовах (внаслідок застосування зброї на ураження), зокрема, кількості самогубств, випадків побутового насильства тощо.

Депресія та суїцид мають певний зв'язок з пережитим на війні (службі), але є й провокуючі фактори, які можуть бути не пов'язаними з війною. Не можна відкидати й спадковість, адже такі патерни йдуть з дитинства [3, с. 126-133]. У вирішенні цього питання можуть допомогти в першу чергу Центри первинної психологічної реабілітації (після повернення військовослужбовців з фронту), які за потреби здійснюватимуть подальший супровід осіб з ПТРС: військовий повинен мати можливість максимально відновити сімейні стосунки (важливо для психологічної стійкості УБД). Загальновідомо, що люди, в яких є родина, більш стресостійкі (сім'я – це один із найважливіших психологічних ресурсів, який формує стійкість людини до стресу. Тому психологи повинні проводити не лише групову чи індивідуальну психологічну терапію, а й за потреби працювати з дружинами та іншими членами сім'ї УБД.

Слід зазначити, що війна зруйнувала чимало сімей, стосунки на відстані важко підтримувати. Навіть при поверненні з фронту у відпустку додому виникають непорозуміння, навіть розлучення. Варто звернути увагу на чинники, які допомагають зберегти добрі стосунки в родині (зменшення запитань членами сім'ї до УБД, які знаходились в зоні ведення бойових дій, збільшити обсяг спілкування за відсутності тривалого зв'язку тощо). Дружини мають розуміти, що їхні чоловіки – військові (поліцейські), багато про що по телефону говорити не можуть. Іноді в особи взагалі немає настрою, людина не хоче спілкуватися, вона потребує тиші й це – нормально. Інстинкти особи, які допомагали виживати під час бою, у мирному житті можуть лякати оточуючих, знадобиться витримка.

Корисними порадами для членів сім'ї можуть бути наступні: 1) не розпитувати про травматичні події, не тиснути на особу (не допитувати її); 2) будь-яка бесіда має починатися із запитання «Як ти?» (це спосіб переконатися, що інша людина готова до розмови); розмову варто починати з відповіді на це

питання, навіть якщо про це не запитали; 3) важливо під час бесіди реалізувати індивідуальні цінності (розповіді про успіхи дітей, смішні випадки, дрібниці, які свідчать про теплі стосунки і кохання, світлини, які нагадуватимуть про приємні моменти і мрії, речі, що можуть бути символами сімейного зв'язку). Допомагають створені чи продовжуються власні (сімейні) традиції, наприклад, «наші фрази», жести, особисті «наші смішні слівця», смайлики, яким раніше надали особливого значення.

Вид мирного життя зазвичай позитивно впливає на військових, яке вони захищають. На нашу думку, дозвілля для УБД має бути культурним – похід в парк, відвідини виставки чи театру. Разом з тим, розваги на кшталт танців у нічних клубах під час війни є недоречними. Воїнам важливо відчувати, що країна, соціум їх цінує і поважає самовідданість. УБД, який їде у відпустку чи на війну, можна зустріти, наприклад, у громадському транспорті. Хтось поступається йому місцем, інший ніяк не реагує, а третій ховає очі. Для подяки не треба готувати довгу промову, достатньо сказати «дякую за все» (йому буде приємно відчувати, що він і його місія важливі для суспільства). Коли військовослужбовець повертається до цивільного життя, йому хочеться бачити, що роботу, яку він виконує, цінують. Він це робить саме для своєї сім'ї і своєї країни. Образливі слова «Ми їх туди не відправляли» звісно, травмують військових.

Висновки. Узагальнюючи вищезазначені аспекти піднятої проблеми, варто наголосити, що про ПТСР у військового (поліцейського) можна вести мову лише через півроку після повернення з війни. До цього часу в УБД можуть проявлятися гострі стресові реакції, які є нормою і в більшості випадків з часом минають.

Головна задача психологів – відновлення психологічної стійкості та гнучкості військових (поліцейських) з ПТСР: 1) мотивувати захисників (правоохоронців) до подальшої конструктивної життєдіяльності, підвищувати цілеспрямованість щодо участі у соціально-корисних справах, нагадувати про їхні довоєнні інтереси (у протилежному випадку настають депресивні стани та високі суїцидальні ризики); 2) уточнити конкретні особистісні цілі людини на

найближчий час та допомагати робити певні кроки, котрі вона планує здійснювати для їх досягнення; 3) проводити профілактику провини (синдрому особи, яка вижила), зменшувати завищений рівень почуття справедливості, мінімізація проблем зі сном. Загалом має активно функціонувати комплексна державна програма та відповідне законодавство, виділяться на цю мету бюджетні кошти, адже це соціально надзвичайно важлива річ.

Список використаних джерел

1. Шклярська О. Як мінімізувати наслідки перебування на війні та зберегти родину. URL: <https://racurs.ua/ua/3040-yak-minimizuvaty-viddalen-naslidky-perebuvannya-na-viyni-ta-zberegty.html> (дата звернення: 08.01.2024).

2. Вайда Т.С., Круглик М.І. Соціально-психологічна реабілітація правоохоронців з посттравматичним стресовим розладом: профілактика наслідків його прояву в умовах активного відпочинку. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти і патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. С. 183-189.

3. Вайда Т.С. Особливості психологічної роботи з особовим складом органів (підрозділів) Національної поліції України у різних надзвичайних ситуаціях екстремального характеру. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України* : матеріали VII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 29 листопада 2021 року). Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2021. С. 126-133.

Ключові слова: воєнний стан, бойові дії, військовослужбовці, правоохоронці, кризовий стан, посттравматичний синдром, реабілітація, соціальна адаптація, соціум

Key words: martial law, hostilities, military personnel, law enforcement officers, state of crisis, post-traumatic syndrome, rehabilitation, social adaptation, society

Габрук Ярослав Олегович

здобувач 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Актуальність теми полягає в тому, що сучасні військові конфлікти мають значний вплив на психічне здоров'я населення. Військові дії супроводжуються різноманітними травматичними подіями, такими як фізичні поранення, втрати близьких, руйнування житла, вимушене переселення, що призводить до серйозних психологічних наслідків. Учасники бойових дій, цивільні особи, які опинилися в зоні конфлікту, а також переселенці часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами та іншими психологічними проблемами. Ці розлади значно погіршують якість життя, впливають на здатність до соціальної адаптації, трудової діяльності та міжособистісних стосунків. Крім того, психічне здоров'я населення, яке постраждало від військових дій, має прямий вплив на соціальну стабільність та економічний розвиток регіонів.

Війна є однією з найстаріших форм конфліктів, що значно травмує психіку людей, які мешкають у зоні бойових дій. В Україні війна з Росією триває з 2014 року, і за цей час вона мала серйозний вплив на психічне здоров'я людей у всіх регіонах країни. Після початку повномасштабного вторгнення кількість постраждалих зросла в десятки, а можливо, і в сотні разів[1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10% людей, які пережили збройні конфлікти, стикаються з серйозними проблемами психічного здоров'я, а ще 10% відчують поведінкові зміни, що ускладнюють їхню здатність раціонально та ефективно функціонувати в суспільстві. Найпоширенішими негативними психічними проявами є тривога, депресія та психосоматичні проблеми, такі як безсоння та різноманітні болі в області живота та спини [3].

Дуже часто, у зоні військового конфлікту мешканці позбавлені доступу до необхідних ресурсів і послуг, які є ключовими для забезпечення нормального життя. Бомбардування, перебої у водопостачанні та електропостачанні, відсутність медичної допомоги та недостатнє харчування призводять до погіршення фізичного стану людей. Додатково, психологічний стрес, пов'язаний з війною, серйозно впливає на здоров'я [2].

Деякі рекомендації щодо збереження психічного здоров'я під час військового конфлікту:

1. Турбота про себе;
2. Обмеження впливу стресу;
3. Позитивний настрій;
4. Пам'ятайте, що ви не самотні.

Отже, військові дії негативно впливають на психічне здоров'я населення, проявляючися у зростанні рівня стресу, тривожності та посттравматичного стресового розладу. Населення, особливо вразливі групи, такі як діти, жінки та люди похилого віку, відчують особливу вразливість. Важливо вживати заходи для запобігання цим наслідкам, забезпечуючи доступ до психологічної підтримки та реабілітаційних програм для тих, хто постраждав.

Список використаних джерел

1. Туриніна О.Л., Клименчук Д.А. Психологічні травми війни: підходи до діагностики та інтервенції в клієнтів з посттравматичним стресовим

розладом. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference in Osaka, Japan, (C. 323), 2023, C. 323-332.

2. Kutura M. Psychovegetative syndrome as a clinical manifestation of adaptation disorders in senior medical students [Electronic resource] / Mariana Kutura, Valeriy Levchenko // Eastern ukrainian medical journal. – 2022. – Vol. 10, no. 4. – P. 342–350. – Mode of access: [https://doi.org/10.21272/eumj.2022;10\(4\):342-350](https://doi.org/10.21272/eumj.2022;10(4):342-350) (date of access: 03.06.2024).
3. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope (2001) Geneva: Switzerland : World Health Organization.

Ключові слова: військові дії, психічне здоров'я, населення, стрес, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, вразливі групи.

Key words: military actions, mental health, population, stress, anxiety, post-traumatic stress disorder, vulnerable groups

Гарматюк Дар'я Сергіївна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних, доцент Ташилатов В.А.

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічна стійкість – це здатність людини чинити опір негативним зовнішнім впливам і стресам, а також відновлюватися після криз та розвиватися в обставинах, що швидко змінюються.

Війна потребує від кожного у формування й зміцнення психологічної стійкості, але для військовослужбовців існують значні перешкоди і впливи для цього.

Стійкість не є фіксованою умовою – це динамічний процес, який може адаптуватися, здатен тренуватися і залежить від життєвого досвіду людини та поточних обставин, у яких вона перебуває.

Психологічні труднощі, що виникають внаслідок участі у бойових діях, стають значними перешкодами для подальшої адаптації наших військових до мирного життя. [3]. Проблеми, пов'язані з наданням психологічної підтримки ветеранам бойових дій, забезпеченням їхнього здоров'я та збереженням працездатності, стають, на жаль, дуже актуальними, враховуючи масштаб та тривалість негативних наслідків як для самого учасника, так і для країни в цілому. Загалом виділяють такі основні *аспекти психологічної стійкості*:

- Ласкаві взаємини в межах і поза родиною, які базуються на любові та довірі, є прикладом для наслідування, що стимулює та заспокоює.
- Уміння розробляти реалістичні плани та успішно їх втілювати.
- Впевненість у власних силах.
- Навички комунікації та вміння вирішувати проблеми.
- Емоційний інтелект та здатність контролювати власні емоції [2].

Війна завжди супроводжується великими стресовими та емоційними навантаженнями, що призводить до зниження психічної стійкості та загрози психічного здоров'я військовослужбовців. Психологічна підтримка та забезпечення психічної стійкості стають ключовими елементами для забезпечення ефективної та безпечної служби. Розглянемо фактори, що впливають на психічну стійкість військовослужбовців [5].

- Надмірна втома: Постійна висока готовність та фізичні навантаження можуть призвести до надмірної втоми та стресу.
- Соціальна ізоляція:

-Віддаленість від сім'ї: Військовослужбовці часто розривають або не мають можливості підтримувати зв'язки зі своїми близькими тривалий період, це викликає почуття відокремленості та самотності.

-Відчуття відокремленості від цивільного життя: Після повернення додому військовослужбовці можуть відчувати труднощі у встановленні зв'язків та поверненні до звичного цивільного життя.

- Фізичні травми: поранення, втрата кінцівки або інші фізичні травми можуть мати серйозний вплив на психічне становище військовослужбовців та їхню загальну психічну стійкість.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Втрата побратима, близької людини.

Істотним аспектом забезпечення психічного здоров'я і благополуччя є розробка ефективних стратегій психологічної підтримки. На жаль, зараз в нашій країні є суттєва і відчутна нестача кваліфікованих психологів, що можуть правильно і коректно надати допомогу військовим, а також, цивільна частина населення не намагається зробити психологічні сприятливі умови для наших захисників. Військові дії, стресові ситуації та постійна загроза безпеці створюють серйозний психологічний тиск на учасників конфлікту, тому нам важливо розглянути стратегії психологічної підтримки [6]:

- Тренування стресостійкості: Військовослужбовці в військових частинах, зазвичай, отримують практичні навички та стратегії, які допоможуть їм ефективно керувати стресом у важких ситуаціях на полі бою. Вони навчаються розпізнавати й адаптуватися до потенційно небезпечних або травматичних ситуацій, що можуть виникнути під час служби.

- Індивідуальні консультації з психологом:

Військовослужбовці отримують можливість індивідуально обговорити свої емоційні становища, досвід та труднощі з професійним психологом, що сприяє їхньому психологічному здоров'ю та адаптації.

- Групова терапія:

Зараз є дуже актуальною, участь у групових сесіях дозволяє військовослужбовцям ділитися своїм досвідом, вислуховувати інших та знаходити взаємну підтримку та розуміння, при обговоренні свого болю в середовищі розуміючих тебе людей.

- Тренування стратегій копіngu:

Розвиваючи позитивні механізми впорядкування, навчаються ефективним стратегіям копіngu, таким як розслаблення, медитація та позитивне мислення, які допомагають їм зберігати емоційне здоров'я та стійкість.

- Програми самодопомоги:[4].

Активна залученість до позитивних соціальних зв'язків та встановлення взаємопідтримки у важкі моменти. Розвиток позитивного мислення та віри в успіх, навіть у непростих обставинах, встановлення конкретних, досяжних цілей і поетапне досягнення їх з урахуванням реальних можливостей та обставин. Урівноважене співвідношення між роботою, відпочинком, особистими стосунками та іншими аспектами життя для підтримки психічного благополуччя. [1].

Отже, психологічна підтримка військовослужбовців та розуміння значущості психічної стійкості, особливо у період воєнних дій є невід'ємною складовою національної безпеки та благополуччя нашого суспільства в цілому. Використання ефективних стратегій психологічної підтримки, таких як підготовка перед відправленням на передову, індивідуальні консультації, групова терапія та розвиток стратегій копіngu, точно значно покращить психічне здоров'я та стійкість військовослужбовців у важкі часи. Також важливою є підтримка від цивільної частини населення, оптимізму та реалістичної оцінки цілей для підтримки психічної стійкості учасників воєнного конфлікту. Повне розуміння і впровадження цих стратегій допоможе зберегти здоров'я та ефективність військових на передовій або продуктивність вдома та забезпечити стабільність та безпеку в нашій країні.

Список використаних джерел

1. Лісовський П. Військова психологія: Методологічний аналіз. Київ: Кондор, 2017. 290 с.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах

бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022.

3. Woodruff T. D. Who Should The Military Recruit? The Effects of Institutional, Occupational, and Self-Enhancement Enlistment Motives on Soldier Identification and Behavior. Ст.1-2 URL: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0095327X17695360> (дата звернення: 12.05.2024)
4. <https://psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2021/november-issue-4/the-military-mode> (дата звернення: 13.05.2024)
5. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних СІЛ ст. 3 URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_2/26.pdf (дата звернення: 12.05.2024)
6. Максименко Н.М. «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби» Міністерство Освіти і Науки України Національний авіаційний університет. Київ, 2020. С.50-60.

Ключові слова: психологічна стійкість, військовослужбовці, психологічна підтримка, стратегії, війна, психічне здоров'я, стресостійкість, благополуччя, психологічний стан.

Key words: psychological stability, military personnel, psychological support, strategies, war, mental health, stress resistance, well-being, psychological state.

Гарькавець Сергій Олексійович

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціології*

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Ліпський Анатолій Вікторович

*здобувач вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля*

ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Проблема психологічного, а в більш широкому контексті ментального здоров'я сучасної людини, зазвичай, розглядається у площині її психічних проявів. Акцент робиться на розвитку резильєнтності, стресостійкості, флексибільності, емоційної стійкості тощо. Проте, ми вважаємо, що акцент треба зробити саме на когнітивній площині психічного здоров'я людини, оскільки від того як вона думає та співставляє, багато у чому залежить її спроможність адекватно сприймати сучасні виклики, у тому числі, що пов'язані з поглиблення цифровізації її соціального існування [1].

Ми часто випробовуємо різні когнітивні проблеми, які виникають на нашому життєвому шляху та, які можуть суттєво впливати на наше ментальне здоров'я. Наприклад, когнітивні конфлікти, що зумовлюють проблеми особистісного вибору та міжособистісної взаємодії [2]. Проте, глибинні аспекти когнітивних проблем, зазвичай мають евристичний вимір. Відомо, що евристика – це сукупність розумових прийомів, методів, способів, що спрощують рішення практичних задач й можуть призводити до помилок різного виміру [5].

У цьому контексті цікавим виявляється підхід ізраїльсько-американського когнітивного психолога Д. Канемана (1933-2024 рр.), який розглядав дві системи мислення людини, що відрізняються за своєю функціональністю [4]. Система 1 – система автоматичного спрацьовування, що передбачає мінімум зусиль або

взагалі їхню відсутність, а головне без відчуття наявного вольового контролю. Система 2 – це система зусиль, що зосереджує увагу на розумовій діяльності, яка передбачає наявність складних обчислень, а головне включення вольового контролю.

Коли людина думає про себе, то вона завжди ідентифікує себе з Системою 2. Тобто, ми для підтримки власної високої самооцінки вважаємо себе свідомими, розумними, такими, що мають переконання, спроможними до прийняття відповідальних рішень та не втрачаємо вольового контролю.

Взагалі, як зазначає Д. Конеман, Системі 2 властиві такі функції, як пригадати звук, що нас здивував, або надати комусь номер власного телефону, або припаркувати автівку на вузькій вулиці тощо.

Система 1 спрацьовує автоматично та іноді продукує напрочуд складні ідеї, вільнодумство, імпульсивність тощо. Це такі продукти як скривитися, коли побачив гидке зображення, або порахувати $2+2$, або зрозуміти просте речення, або розпізнати стереотип, що пов'язаний з певною професією тощо.

Ствердно, індивідуальні евристики складають основу ментальних проблем людини, що пов'язані з її постійною спробою спростити ситуації, тобто триматися на рівні Системи 1 (випробовувати найменшу напругу). Але там, де це призводить до значних втрат – виникає багатократне перевантаження людської психіки.

Разом із цим, наші упередження часто стають причинами наших негараздів і вони суттєво можуть впливати на стан нашого психологічного здоров'я. З'ясовано, що небезпеки залишаються для нас на першому місці, оскільки мозок умить реагує навіть на суто символічні небезпеки [4]. Тому, інформація з негативною конотацією (наприклад, війна, загарбники, злочинці тощо) набагато швидше захоплює нашу увагу, ніж інформації «біла та пухнаста».

Отже, особливості мислення індивіда виступають якісними індикаторами його спроможності протистояти викликам сучасної цифровізації та збереження як ментального здоров'я (фізичного, соціального, психічного) взагалі, так й

психічного (резильєнтність, флексибільність, стресостійкість, життєспроможність, емоційна стійкість тощо), зокрема.

Зважаючи на те, що проблема цифровізації соціального простору існування індивідів є системною, та такою, що за останній час значно поглибилася, розроблення методологічного підґрунтя, методичного інструментарію щодо її всебічного вивчення, стає архіважливим. А з урахуванням проблеми збереження психологічного здоров'я людей, особливої архіважливості набуває проблематика конструктивних впливів, за допомогою яких можливо поповнювати ресурси особистості, у тому числі й когнітивного змісту [3].

Таким чином, проблема збереження психологічного здоров'я людини в епоху цифровізації постає в багатовимірній площині, у якій система її мислення виявляє свою прерогативу. Також, важливим завданням щодо розуміння подальших векторів соціального розвитку, постає необхідність усвідомлення того, що цивілізованість цифровізованого світу цілком залежить від психологічного здоров'я людей, які в ньому здійснюють власну життєдіяльність. Ствердно, це абсолютно залежить від того, наскільки люди розуміють, яке вони посідають місце в ієрархії суспільних відносин, та, яке між ними існує психологічне порозуміння, що повинно ґрунтуватися на прагненні кожного до свободи та поваги прав іншої особистості.

Список використаних джерел

1. Гарькавець С. О., Кондратьєва А. О. До проблеми психології «цифрованого індивіда» // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Текст] : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 48-51.

2. Гарькавець С. О. Проблема когнітивних конфліктів і шляхів їхнього подолання // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць

Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. №1 (54). С. 51-63.

3. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.

4. Канеман Д. Мислення швидко й повільне / пер. з англ. М. Яковлева. К.: Наш формат, 2017. 448 с.

5. Канеман Д., Сібоні О., Санстейн К. Шум: хибність людських суджень / пер. з англ. Василь Старко, Наталія Старко. 2-ге вид. К.: Наш Формат, 2023. 360 с.

Ключові слова: впливи, евристика, мислення, психологічне здоров'я, упередження, цифровізація.

Key words: influence, heuristics, mentality, psychological health, preconception, digitization.

Гольцман Богдана Оскарівна

здобувачка 1 курсу факультету адвокатури та антикорупційної діяльності

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Юридична психологія є актуальною галуззю психологічних знань та досліджень, яка поєднує принципи психології та права, прагнучи покращити законодавчу систему через аналіз впливу кодексу на людей. Вона охоплює питання, пов'язані зі злочинною поведінкою, пов'язаною з психічними захворюваннями, поліцейськими процедурами та практикою, як покращити

регулювання людської поведінки за допомогою законів і як фундаментальні когнітивні розслідування можуть мати важливі наслідки для правових питань.

Загалом, юридична психологія - це психологія, що застосовується до судових справ, злочинів та їх лікування, психічного стану та психічних процесів. Вона застосовується для кращого опанування права та законів, а також вивчає цілі, мотиви, думки та почуття людей, які є частиною процесу правосуддя. Іншими словами, він досліджує та втручається в поведінку людей у судових справах з метою захисту прав людини та досягнення справедливості[1, с. 5].

Юридична психологія використовується для прийняття правових рішень, таких як вибір присяжних, свідчення свідків і оцінка психічного стану. Це допомагає адвокатам і суддям зрозуміти поведінку людей і приймати більш обґрунтовані рішення. Приклади юридичної психології в дії включають оцінку достовірності свідків, оцінку розумової компетентності підсудних і розуміння впливу травми на пам'ять і поведінку.

Юридична психологія вивчає не лише конкретні питання психологічних взаємозв'язків правопорушень та злочинів, а й психологію правомірної поведінки, соціальні особливості недопущення злочинних дій, впливу заборон громадськості, думки населення, етики, правових розпоряджень на поведінку індивіда, формування його законослухняності[1, с. 9].

До головних напрямків юридичної психології можна віднести клінічну судово-психологічну експертизу, судову оцінку ризиків, оцінку компетентності, свідчення експертів, очні ставки, допити, роботу присяжних, роботу з дітьми в системі правосуддя та інші напрямки на перетині психології та права[2, с 318].

Метод юридичної психології складається із сукупності специфічних теоретичних та практичних інструментів, технік і процедур, спрямованих на дослідження та аналіз різних аспектів предметної сфери юридичної психології, виокремлення притаманних їм закономірностей, а також формулювання за допомогою цього обґрунтованих підсумків і розробки наукових концепцій.

Дослідження юридичної психології включає коливання психічних властивостей осіб, які перебувають під правосуддям. Завдяки цьому виникає

можливість формувати рекомендації з проведення конкретних слідчих дій і набуття психологічного контакту, а також з обрання методів виявлення обставин вчиненого злочину, впливу на причетних до нього осіб для отримання достовірної інформації.

Розгляд психологічних характеристик особи, яка виступає свідком у судовому процесі, дає можливість розкрити закономірності її емоційної активності, пов'язані зі специфікою свідомого або несвідомого сприйняття і відтворення злочинної події, тлумаченням цієї події, а також екстремальними умовами, в яких вона сталась. До того ж вивчення закономірностей змін психологічного стану особи, яка скоїла злочин, допомагає з'ясувати особливості цієї людини, що проявляються в усвідомленні нею провини, пристосуванні до нових життєвих обставин, визначенні своєї ролі та місця в середовищі, де здійснюється виправний вплив[3, с. 7].

Використання практичних знань юридичної психології являє собою розробку методів психологічного супроводу правоохоронної діяльності, судово-психологічних експертиз, а також організацію семінарів та консультування працівників законодавчої системи для підвищення їхньої кваліфікації та стійкості до стресових ситуацій[3, с. 7].

Важливість професійної етики та якісного виконання судово-медичної експертизи полягає в соціальному впливі, який має психолог. Він зобов'язаний підтримувати оновлені професійні, наукові та юридичні знання в рамках своєї спеціальності, а також дотримуватися найвищих етичних стандартів своєї професії.

Велику увагу в юридичній психології зосереджують на аналізі правоохоронної роботи та особистості співробітників, які ведуть боротьбу з правопорушеннями. Проте психологічні проблеми зміцнення законності та правопорядку не спрямовані лише до досудового і судового розслідування злочинів.

Нині проводять розслідування в галузі правового виховання суспільства, завдання з кадрами правоохоронних органів, оперативно-пошукової діяльності,

вивчення психологічних причин скоєння злочинів та їх профілактики, психології управління працівниками та правоохоронними органами, виправлення засуджених, соціальної реабілітації звільнених із місць позбавлення волі[2, с. 322].

До найкращих результатів за підтримки поведінкової клініки психології належить спеціалізована психологічна допомога, що надається в центрах допомоги жертвам злочинів при прокуратурі, які надають кризову допомогу, екстрену телефонну допомогу та психологічні оцінки, зосереджені на правдивості судових свідчень, а також попередження злочинності та жертв[4, с. 641].

Юридична психологія зазнала значного прогресу. Сьогодні можна сказати, що вона міцно утвердилася в нашому суспільстві, визнана однією з галузей психології з найбільшими перспективами на майбутнє. З інституційної точки зору, психологи інтегровані в систему відправлення правосуддя у відділах судової експертизи, судах у справах сім'ї та неповнолітніх, судах з нагляду за виконанням покарань, а також у службах у справах дітей та сім'ї або службах захисту дітей у різних підрозділах поліції та сил безпеки.

Список використаних джерел

1. Оксютрович М. О. Юридична психологія / М. О. Оксютрович. – 2024.
2. Коновалова В. О. Юридична психологія : навч. посіб. / В. О. Коновалова, В. Ю. Шепітько. – К. : Ін Юре, 2004. – 324 с.
3. Demidenko N. M. Concept, subject and method of legal psychology / N. M. Demidenko, T. L. Bilous // Bull. Kharkiv Nat'l. Univ. Internal Aff. – 2023. – № 1. – Р. 314–321.
4. Деревенчук О. В. РОЛЬ ЦЕНТРІВ ПРОБАЦІЇ У НАДАННІ ДОПОМОГИ В СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ УМОВНО ЗАСУДЖЕНИМ / О. В. Деревенчук // The 2 nd International scientific and practical conference "Priority directions of science and technology development" : матеріали

міжнар. наук.-практ. конф., 25–27 жовт. 2020 р. – Київ : SPC "Sci-conf. com. ua", 2020. – С. 1017–1022.

Ключові слова: юридична психологія, законодавча система, правопорушення та правопорядок, правове виховання, професійна етика

Keywords: legal psychology, legislative system, offenses and law and order, legal education, professional ethics.

Гурін Руслан Сергійович

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Національний університет «Одеська юридична академія»

THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF «CYBERPSYCHOLOGY» COURSE ON THE DEVELOPMENT OF CYBERCULTURE OF MAGISTRATES-PSYCHOLOGISTS

The relevance of the research is connected, first of all, with the rapid informatization and digitization of all the branches of everyday life, production and services, which places new requirements on the level of qualitative training of the future specialists as potential users in modern cyberspace. Secondly, starting from March 2020, all educational institutions of Ukraine began to widely use modern information technologies to provide distance learning. Therefore, the development of cyberculture of both modern citizen and magistrates-psychologists during their professional training is beyond doubt.

A brief review of psychological and pedagogical literature made it possible to establish that scientists characterize cyberculture as: a subculture that can be correlated with a set of social groups focused on computer technologies (S. Konoplytskyi, 2004); the phenomenon of modern society from the point of view of cultural development

(E. Ardevol, 2021); a factor that provides the possibility of organizing and functioning of educational and scientific interaction in cyberspace (I. Devterov, 2012).

The conducted analysis shows that cyberculture is an integral part that defines a person in the modern world, in particular, specialists with higher education. On the other hand, a developed cyberculture of the individual will provide interaction in cyberspace by increasing the digital literacy of citizens, comprehensive knowledge, skills and abilities necessary to support the goals of cybersecurity, the implementation of state and public projects to increase the level of public awareness of cyberthreats and cyberprotection [1].

In this regard, we consider it expedient to pay special attention to the issue of deepening the scientific ideas in the aspect of phenomenology of the development of magistrates-psychologists' cyberculture within the scope of the research subject. Thus, the introductory course «Cyberpsychology» of professional training in the specialty 053 «Psychology» is aimed at the study of socio-psychological and cultural phenomena of cyberspace, psychological aspects of the interaction of computer and Internet technologies with a person, features of virtual communication and interpersonal interaction, pathogenic effects of the virtual space. The training course «Cyberpsychology» familiarizes applicants of higher education of the second (Master's) level with the socio-psychological and cultural phenomena of cyberspace. The discipline is aimed at preparing for professional activity in conditions of intensive development of the Internet environment and distribution of media content. During the mastering of educational course by magistrates-psychologists, the psychological aspects of the interaction of computer and Internet technologies with the personality, psychological aspects of virtual communication, pathogenic effects of virtual space (addiction, withdrawal into virtuality, computer and game addiction, dependence on social networks, cybersexuality as deviance). Concepts of virtual identity, trolling, and collective intelligence are considered. Competencies of effective communication in the Internet space are developed (communication in social networks, self-marketing, communication with business partners); application of psychological knowledge in order to identify and overcome potential dangers of cyber-environment. The studies

are conducted using modern interactive methods: psychotraining exercises, business and story role-playing games, situational and practical tasks, modeling situations, cases, etc. [2].

However, from the experience of teaching the specified course, it was established that cyber psychology affects: individualization of learning (diagnosing the level of knowledge, interests, etc.); use of online resources; development of digital literacy; study of dependence on social networks; development of self-regulation skills in the digital environment. On the other hand, the use of the course «Cyberpsychology» in professional training of magistrates-psychologists affects their motivation, and also contributes to the development of digital skills and competencies, which are necessary in the modern information society.

Summarizing, we come to **conclusion** that the development of magistrates-psychologists' cyberculture is an urgent problem of nowadays and contributes to the mastery of effective communication skills in the Internet space; diagnosing and overcoming the negative effects of individual's cyber-environment, etc. We see the **prospects** for further exploration in the determination of the components of magistrates-psychologists cyberculture and the psychological and pedagogical conditions of its formation during their professional training.

Список використаних джерел

1. Про основні засади забезпечення кібербезпеки України. Закон України 2163-VIII, редакція від 04.04.2024.
URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2163-19# Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2163-19#Text) (дата звернення 01.06.2024).

2. Татьянчиков А. О. Кіберпсихологія: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології) [Електронне видання] ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 31 с.

Ключові слова: кіберкультура, кіберпростір, кіберпсихологія, магістранти-психологи, професійна підготовка.

Key words: cyberculture, cyberspace, cyberpsychology, magistrates-psychologists, professional training.

Джежик Ольга Володимирівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Цільмак Олена Миколаївна

*доктор юридичних наук, кандидат психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки від 22.05.2018 № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України»[1], у Національному університеті «Одеська юридична академія», у березні 2024 року була створена «Лабораторія практичної та прикладної психології» при кафедрі психології факультету психології, політології та соціології, яка діє на громадських засадах (далі - Лабораторія)[2].

Відповідно до мети, головними завданнями діяльності Лабораторії є:

- надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги та підтримки всім учасникам освітнього процесу;
- сприяння створенню належних психологічних умов для повноцінного особистісного розвитку здобувачів освіти, формування в них мотивації до навчання, самореалізації творчих здібностей, самовиховання і саморозвитку;
- підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу;

- створення бази для проходження ознайомчої, навчальної, виробничої, переддипломної практики здобувачами першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»;

– здійснення учасниками освітнього процесу науково-дослідної та практичної діяльності[2].

Діяльність Лабораторії потрохи набирає обертів, працюючи затрьома напрямками – психологічної допомоги, психотренінговому та науково-дослідному.

На офіційному сайті Лабораторії зазначена адреса електронної скриньки, на яку можна надсилати звернення про необхідність психологічної допомоги. Активно працюють сторінки у соціальних мережах, створений чат емоційної підтримки здобувачами-здобувачів, створений Телеграм-канал, на якому представники Лабораторії постійно викладають корисну та цікаву інформацію.

Представники Лабораторії надають консультативну, корекційну та реабілітаційну допомогу учасникам освітнього процесу, у тому числі: здобувачам, які перебувають на індивідуальній та інклюзивній формі навчання, особам, постраждалим від насильства; учасникам бойових дій та членам їх сімей; особам, які постраждали внаслідок воєнної агресії; внутрішньо переміщеним особам.

Так, з початку функціонування Лабораторії здійснено 64 індивідуальні консультації з особистісних проблем учасників освітнього процесу. До надання консультативної допомоги долучалися як науково-педагогічні працівники, так і здобувачі 4 курсу першого (бакалаврського) та 1 курсу другого (магістерського) рівнів вищої освіти.

Майже щотижня здобувачі 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія» проводять міні-тренінгизі здобувачами інших спеціальностей Національного університету «Одеська юридична академія» (у контексті – «рівний-рівному». Так, зокрема, за нетривалий час існування Лабораторії, було проведено більше ніж 30 міні-тренінгів (див. Табл. 1).

Таблиця 1.

Тематика міні-тренінгів та охоплені факультети

Зі здобувачами факультетів:	Проведено міні-тренінги з тем:
Факультету судового та міжнародного права	«Життєвий вибір та позитивне мислення»
	«Командоутворення та згуртованість»
	«Саморегуляція в екстремальних ситуаціях»
	«Стрес та методи його подолання»
	«Формування та розвиток лідерських якостей»
	«Як попередити та розв'язати конфлікт»
	«Подолання внутрішніх страхів на шляху до самореалізації»
Факультету прокуратури та слідства	«Основисамопізнання та самореалізації»
	«Засоби подолання стресу»
Факультету цивільної та господарської юстиції	«Емоційний інтелект як складова взаємовідносин»
	«Подолання стресу»
Факультету кібербезпеки та інформаційних технологій	«Позитивне мислення та саморегуляція»
Факультету адвокатури та антикорупційної діяльності	«Стресостійкість»
	«Як попередити та розв'язати конфлікт»
	«Профілактика синдрому емоційного вигорання»
	«Позитивне мислення та саморегуляція»
Факультету психології, політології та соціології	«Формування життєвої позиції»
	«Позитивне мислення та творчість»
Фахового юридичного коледжу	«Протидії маніпуляціям»
	«Управління гнівом»
	«Психологія впливу та методи переконання»
	«Розвиток творчих здібностей»
	«Психологія успіху та стратегічне мислення»
	«Типи темпераменту та акцентуації особистості»
	«Стрес, його фактори та ознаки»

Отже, створення в університеті Лабораторії практичної та прикладної психології дозволяє розкрити науково-творчий та професійний потенціал у учасників освітнього процесу та забезпечує комплексний підхід до перспектив розвитку як кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 22.05.2018 № 509. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення 05.06.2024).

2. Положення про Лабораторію практичної та прикладної психології кафедри психології факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія», введене в дію наказом ректора Національного університету «Одеська юридична академія» від 22.03.2024 №730-58 <https://www.onua.edu.ua/ua/polozhennia-pro-laboratoriiu-praktychnoi-ta-prykladnoi-psykholohii> (дата звернення 05.06.2024).

Ключові слова: лабораторія, практична та прикладна психологія, психологічна допомога, тренінги рівний-рівному, наукова робота.

Key words: laboratory, practical and applied psychology, psychological assistance, peer-to-peer trainings, scientific work.

Дудка Ольга Дмитрівна

здобувачка 2 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Екстремальні ситуації – це події або обставини, які виходять за межі звичайного людського досвіду та створюють значну загрозу життю, здоров'ю, безпеці або добробуту людей. Вони характеризуються високим рівнем стресу, непередбачуваністю, неконтрольованістю і часто вимагають негайних і рішучих

дій для мінімізації негативних наслідків. Екстремальні ситуації можуть значно впливати на психологічний стан людини, викликаючи гострі стресові реакції та можливі довготривалі наслідки, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Важливою є своєчасна психологічна допомога та підтримка для постраждалих, що може включати кризове консультування, психотерапію та інші методи психологічної допомоги. Основна із рис екстремальних ситуацій це непередбачуваність і раптовість, зазвичай виникають несподівано і важко передбачити їх перебіг та наслідки. Також високий рівень стресу, екстремальні ситуації викликають сильні емоційні реакції, такі як страх, паніка, шок, тривога. Загроза життю та здоров'ю бо вони можуть нести безпосередню загрозу для життя або здоров'я людей. Потреба в негайних діях, екстремальні ситуації вимагають швидких і ефективних рішень та дій для мінімізації шкоди [2].

Реакції людей на екстремальні ситуації можуть бути різноманітними і залежать від характеру ситуації, особистісних особливостей, попереднього досвіду та рівня підготовки.

Основні психологічні реакції включають:

1. Первинні емоційні реакції

Шок: Перший етап реакції на екстремальну ситуацію, що включає почуття нереальності подій, ступор, дезорієнтацію. Люди можуть відчувати емоційне оніміння та втрату здатності реагувати.

Страх і паніка: Високий рівень тривожності, швидке серцебиття, прискорене дихання, відчуття неминучої небезпеки. Паніка може призвести до безконтрольної поведінки, що посилює небезпеку.

Тривога: Постійне почуття загрози, очікування найгіршого, труднощі з концентрацією уваги та сном.

2. Вторинні емоційні реакції

Депресія: Почуття безнадії, втрата інтересу до життя, апатія, порушення сну і апетиту. Може розвинутися після первинного шоку і тривоги.

Відчай: Відчуття безвиході, марності зусиль, безсилля. Часто виникає у відповідь на тривалі екстремальні ситуації, такі як війни або особисті втрати.

Гнів і роздратування: Реакція на несправедливість, втрати, відчуття безпорадності. Може бути спрямований на інших людей або обставини.

3. Поведінкові реакції

Активація та мобілізація: Деякі люди здатні швидко мобілізувати свої ресурси, діяти рішуче та організовано. Вони можуть брати на себе лідерські ролі, допомагати іншим.

Ступор і апатія: Відсутність фізичної активності, нездатність приймати рішення, зниження мотивації. Люди можуть впадати у стан бездіяльності.

Втеча: Прагнення втекти від небезпеки, іноді без врахування власної безпеки. Може проявлятися фізично або психологічно, коли людина уникає думок про ситуацію.

Пошук соціальної підтримки: Активне звернення за допомогою до друзів, родичів, фахівців. Соціальна підтримка може відігравати ключову роль у подоланні стресу [3].

4. Когнітивні реакції

Сконцентроване мислення: Деякі люди здатні зберігати ясність думок і зосередженість на вирішенні проблеми.

Дезорганізоване мислення: Труднощі з концентрацією, плутанина в думках, труднощі у прийнятті рішень.

Румінація: Постійне обмірковування ситуації, перебір можливих сценаріїв та наслідків, що може посилювати тривогу і стрес.

5. Фізіологічні реакції

Фізичні симптоми стресу: Підвищене серцебиття, пітливість, тремтіння, головний біль, м'язова напруга.

Порушення сну: Безсоння або, навпаки, надмірна сонливість. Сни можуть бути напруженими або кошмарними.

Порушення апетиту: Втрата апетиту або переїдання, що може бути реакцією на стрес.

Типи екстремальних ситуацій:

1. Природні катастрофи

Приклади: землетруси, повені, урагани, цунамі, лісові пожежі.

Характеристики:

Непередбачуваність: Природні катастрофи часто виникають раптово і важко передбачити їх точний час і місце виникнення.

Масштабність: Вони можуть охоплювати великі території, впливаючи на життя багатьох людей одночасно.

Інтенсивність: Ці ситуації можуть бути дуже інтенсивними і тривалими, з великим руйнівним потенціалом.

Фізичні загрози: Висока ймовірність травм, втрати майна, порушення інфраструктури, загибелі людей.

Психологічні реакції:

Шок і дезорієнтація: Люди можуть відчувати шок від раптової зміни обставин.

Страх і паніка: Високий рівень тривожності і страху за власне життя та життя близьких.

Відчуття безпорадності: Неможливість контролювати ситуацію може викликати сильний стрес.

2. Техногенні аварії

Приклади: аварії на промислових підприємствах, транспортні катастрофи, викиди небезпечних хімічних речовин, ядерні аварії.

Характеристики:

Причинність: Виникають через людську діяльність, технічні несправності, людські помилки.

Непередбачуваність: Хоча деякі аварії можна передбачити, більшість трапляється раптово.

Висока небезпека: Можуть нести загрозу не лише фізичному здоров'ю, але й довготривалим наслідкам для навколишнього середовища.

Евакуація: Часто потребують термінової евакуації людей з небезпечних зон.

Психологічні реакції:

Паніка і тривога: Раптова загроза життю і здоров'ю викликає сильний страх.

Невизначеність: Недостатня інформація про масштаби аварії та її наслідки підсилює стрес.

Відчуття вразливості: Люди можуть почуватися вразливими і беззахисними перед техногенними загрозами [1].

3. Соціальні конфлікти

Приклади: війни, терористичні акти, масові заворушення, насильницькі дії.

Характеристики:

Людський фактор: Соціальні конфлікти виникають через дії людей або груп людей.

Морально-етичні аспекти: Часто пов'язані з ідеологічними, релігійними або політичними протиріччями.

Тривалість: Можуть тривати від декількох годин до багатьох років, з періодичними загостреннями.

Насильство: Високий рівень фізичного насильства, загроза життю і здоров'ю багатьох людей.

Психологічні реакції:

Інтенсивний страх: Постійна загроза насильства викликає високий рівень тривоги.

Травматизація: Війни і терористичні акти часто призводять до глибокої психологічної травми.

Депресія і відчай: Тривалі соціальні конфлікти можуть призвести до почуття безвиході і депресії.

4. Особисті кризи

Приклади: важка хвороба, смерть близької людини, розлучення, насильство в сім'ї.

Характеристики:

Індивідуальність: Особисті кризи впливають безпосередньо на індивіда або його найближче оточення.

Емоційний вплив: Часто супроводжуються сильними емоційними переживаннями.

Тривалість: Можуть мати тривалий вплив на психологічний стан людини.

Соціальний контекст: Особисті кризи часто залежать від соціального оточення і підтримки.

Психологічні реакції:

Депресія і тривога: Часто виникають почуття смутку, тривоги, безнадії.

Почуття втрати: Смерть близьких або розлучення можуть викликати глибоке відчуття втрати.

Самозвинувачення: Можливе почуття провини або самоосуду за події, що сталися.

Отже, екстремальні ситуації викликають різноманітні психологічні реакції, від шоку і страху до депресії і відчаю. Розуміння цих реакцій є ключовим для надання ефективної психологічної допомоги. Перша психологічна допомога, когнітивно-поведінкова терапія та соціальна підтримка є важливими інструментами для підтримки постраждалих і сприяють їхньому швидкому відновленню і адаптації. Комплексний підхід до управління психологічними наслідками екстремальних ситуацій може значно покращити якість життя постраждалих і сприяти їхній подальшій інтеграції в суспільство.

Список використаних джерел

1. Підручник / За заг. Ред. проф. О.В.Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
2. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017.— 160 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К.:Університет «Україна», 2023. — 266 с.

Ключові слова: екстремальні ситуації, психологічні реакції, когнітивні реакції, рівень стресу.

Key words: extreme situations, psychological reactions, cognitive reactions, stress level.

Єфтєні Наталія Миколаївна

кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри

загальноправових дисциплін

Національний університет «Одеська морська академія»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В МОРСЬКОМУ ЕКІПАЖІ

Соціально-психологічна адаптація особистості в трудовому колективі передбачає процес пристосування до соціальних умов середовища, міжособистісних взаємодій в групі і характеризуються активністю особистості, яка забезпечує її входження в групу.

Морський екіпаж – це соціальна група, члени якої взаємодіють між собою під час роботи і відпочинку, що впливає як на адаптацію, так і на комфорт особистості. Професія моряка пов'язана з діяльністю в особливих умовах, які вимагають пристосування до навколишнього середовища, виконання професійних функцій в екстремальних умовах чи непередбачуваних ситуаціях. Питання соціально-психологічної адаптації постають гостро, тому що особливі умови праці, стрес, втома, можуть вплинути на психологічний стан моряка та ефективність його діяльності.

До моряка висуваються вимоги щодо професійних компетентностей, навичок, а також гнучких навичок (soft skills), які вони мають поєднувати і використовувати в своїй професійній діяльності.

В залежності від посади за кожним працівником закріплюються конкретні ролі, які вони виконують відповідно до міжнародних норм, правил організації

тощо. В соціально-психологічній адаптації значну роль відіграють рольові очікування з боку групи відносно конкретного члена екіпажу. В залежності від спеціалізації моряки повинні володіти глибокими знаннями і спеціальними вміннями, але додатково вони повинні мати навички щодо надання першої медичної допомоги і рятувальних робіт.

В першу чергу, важливою умовою є готовність до командної роботи, вміння співпрацювати і координувати діяльність членів групи. Морський екіпаж, які і будь-яка соціальна група, проходить стадії розвитку. Специфікою його динаміки є те, що морський екіпаж – це соціальна група, яка постійно знаходиться в процесі формування через регулярну зміну кадрів. В залежності від розмірів морського екіпажу тривалість кожної стадії розвитку буде різною. Важливим є інформаційний період, коли члени групи максимально обмінюються як загальною інформацією щодо функціонування трудового колективу, так і особистою інформацією про сім'ю, хобі тощо. Не виключенням є стадія конфлікту, яка в залежності від умов праці, індивідуального складу колективу, особистісних характеристик кожного члена групи буде мати різні особливості протікання. Стадія динамічної рівноваги передбачає скоординовану діяльність усіх членів групи, хоча вона не виключає конфлікти, які мають більш зрозумілий і прогнозований характер. І коли відбувається зміна частини членів трудового колективу, соціальна група знову проходить дані стадії.

Великий вплив на протікання зазначених стадій здійснюють керівники, які застосовують різні стилі управління. Для морських екіпажів домінуючим є авторитарний стиль керівника, формування якого переважно залежить від специфіки діяльності колективу та відповідальності.

Загалом морські екіпажі мають змішаний склад за національністю, віком, релігією, статтю. Соціокультурні відмінності передбачають різницю в цінностях і соціальних нормах. Морякам потрібно швидко орієнтуватися в цих відмінностях і вибудовувати комунікацію з їх урахуванням. Наприклад, моряк змушений швидко і правильно сприймати інформацію від колег, в яких різний рівень володіння англійською мовою, акцент, дикція тощо. Багато труднощів в

комунікації виникає через міжпоколінне міжнаціональне спілкування в міжнародному екіпажі з урахуванням рангу [С.58]. Оскільки в рейсах члени екіпажу мають надмірні соціальні контакти, відпочивають і підтримують неформальне спілкування, великий ризик є втрати субординації між керівним складом і підлеглими.

Деадаптація супроводжується конфліктами з колегами, схильністю до девіантної поведінки, мотиваційної незрілості, зниженням працездатності.

Моряки перебуваючи в складних і особливих умовах діяльності потребують психологічної підтримки. Але дуже важливо навчати їх навичкам соціально-психологічної адаптації, умінню вирішувати конфлікти і обирати відповідні стратегії виходу з конфліктів, самопомозі в стресових ситуаціях.

Успішна соціально-психологічна адаптація моряків є важливим фактором безпеки і сприяє ефективній роботі морського екіпажу. Морські фахівці повинні усвідомлювати специфіку особливостей умов їх життєдіяльності, вимоги до ролей, міжособистісні відмінності членів екіпажу. Врахування всіх факторів, які впливають на соціально-психологічну адаптацію дасть можливість морякам бути готовим до проблем, які можуть виникнути під час входження в нові трудові колективи, прогнозувати поведінку людей, підвищити рівень професійної компетентності.

Список використаних джерел

1. Тирон О.М. Соціально-психологічні особливості морських екіпажів як підґрунтя формування іншомовної компетентності моряків. *Наука і освіта*. №2-3, 2016. С.56-60.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, морський екіпаж, комунікація, конфлікт

Key words: social and psychological adaptation, sea crew, communication, conflict

Жовтобрух Марія Олександрівна

здобувачка 3 курсу кафедри психології та соціальної роботи

Національний університет «Одеська політехніка»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Кернас А. В.

Одеський національний морський університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ

Усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними факторами здоров'я є:

- спосіб життя – 50 %;
- навколишнє середовище – 20 %;
- генетичні (спадкові) фактори – 20 %;
- медичні фактори – 10 %.

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я.

Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Нині, як у нашій країні, так і за кордоном, формується науковий напрям — Психологія здоров'я. У 70-х роках минулого століття саме цей термін було запропоновано для окреслення нової сфери застосування психології. Термін отримав загальне визнання, і його прийняття стало чимось більшим, ніж просто виділення певної сфери застосування психології. Відбулася зміна орієнтації, перенесення акценту з хвороби на здоров'я і його детермінанти.

Батьком психології здоров'я вважають видатного американського психолога Джозефа Матараццо, а батьківщиною – Сполучені Штати Америки. Назва, запропонована Д. Матараццо, є загальноприйнятою і цитованою у текстах. Що стосуються самого поняття психології здоров'я, то в цілому воно має таке визначення: психологія здоров'я – це цілісність специфічного, освітнього, наукового та професійного внеску психології як дисципліни в промоцію і підтримку здоров'я, запобігання та лікування хвороб, розпізнавання етіологічних й діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також внесок до аналізу та оптимізації системи охорони здоров'я і формування оздоровчої політики.

Наведена дефініція визначає психологію здоров'я як сферу різного типу діяльності психологів у галузі здоров'я і хвороби, однаковою мірою як освітньої, що полягає у поширенні психологічних знань, так і наукової, що спрямована на збільшення цих знань, а також професійної, тобто їх використання.

Психологію здоров'я можна визначити у вузькому і широкому сенсі. Вузьке визначення – приватна психологічна дисципліна, що займається:

- 1) профілактикою та охороною здоров'я;
- 2) запобіганням хвороб;
- 3) виявленням форм поведінки, що підвищують ризик захворювання;
- 4) удосконаленням системи охорони здоров'я.

Широке визначення – науковий і педагогічний внесок психології у:

- 1) профілактику й охорону здоров'я;
- 2) запобігання і лікування хвороб;
- 3) виявлення форм поведінки, що підвищують ризик захворювання;
- 4) постановку діагнозу і виявлення причин порушення здоров'я;
- 5) реабілітацію;
- 6) вдосконалення системи охорони здоров'я.

Таким чином, психологія здоров'я включає в себе практику підтримки здоров'я людини протягом усього життєвого циклу і становить психологічну базу в науковій парадигмі валеології.

Сьогодні психологія здоров'я – одна із найдинамічніших у своєму розвитку галузей психології. Це зумовлено не лише визнанням сучасним суспільством значущості поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і якістю життя, а також зростанням розуміння та переконання, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи.

Суттєву роль відіграють багато інших чинників, таких як стиль життя, дотримання здоров'єорієнтованої поведінки, профілактика, просвіта здоров'я, формування здоров'єорієнтувальних переконань та ін. Важливим є аналіз біологічних, культуральних і соціально-економічних чинників, таких як стать, вік, освіта, місце проживання чи соціально-економічний статус. Усі ці аспекти перебувають у фокусі уваги сучасної психології, соціології та психології здоров'я.

Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати основні складові психічного здоров'я і благополуччя. Їх усього шість.

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідної поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до свого здоров'я, сексуальність.

Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.

На жаль, українці не звикли з власної ініціативи звертатися до психіатрів, спеціалісти стурбовані тим, що звернення відбувається вже на кінцевих стадіях розвитку хвороби, коли її зупинити вже неможливо.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність.

Здоров'я населення залежить від рівня благополуччя всього суспільства і від його уваги до цих проблем. Охорона психічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадської охорони здоров'я в цілому.

Фізичне і психічне здоров'я людини взаємопов'язані.

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. І повірте, фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Проте, людське тіло зовсім не бездушний механізм, воно у певному розумінні

рівноправний партнер. Воно не тільки храм духу, але й один із його аспектів. Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя. Тому існує реальна необхідність приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей з хронічними фізичними захворюваннями та проблемам фізичного здоров'я людей, що страждають на психічні захворювання, в рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я, належать: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники (шум та ін.).

Серед причин депресивних психічних розладів також економічна нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, інформаційні перевантаження через високу інтенсивність праці.

Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин!

Нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом, яка не допомагає позбавитись стресу, а навпаки підвищує його рівень, що сприяє розвитку більш тяжких психічних розладів.

Кожна людина свідомо чи підсвідомо володіє якимись релаксуючими стратегіями. І дуже добре, щоб якомога раніше кожен із нас зрозумів, що йому приносить полегшення і задоволення. Для цього потрібно вивчати себе, вивчати свої можливості в різних сферах життя і свою поведінку в різних ситуаціях.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя.

Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, додержуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

Плануйте своє життя!

Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе. Не шукайте розслаблення у зловживанні алкоголем або прийманні психоактивних речовин – це лише поглибить психоемоційні проблеми.

Пам'ятайте, що всі люди потребують підтримки, участі, співчуття.

Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть. Не соромтеся звертатися за допомогою. У разі потреби звертайтеся до фахівців – отримаєте індивідуальну, конфіденційну консультативну допомогу і підтримку.

Список використаних джерел

1. Психологія здоров'я людини [Інтернет-ресурс]. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-00da60a05de/content>
2. Як зберегти психічне здоров'я [Інтернет-ресурс]. Режим доступу: <https://ockph.te.ua/node/1052>

Ключові слова: психологія здоров'я, психічне здоров'я, фактори здоров'я, показники психічного здоров'я.

Key words: health psychology, mental health, health factors, mental health indicators.

ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ФАКТОРИ ЙОГО РОЗВИТКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Стрес у психології та біології – це будь-який вплив фізичний або довкілля, що викликає реакцію організму. У більшості випадків стрес сприяє виживанню, оскільки змушує організми адаптуватися до умов навколишнього середовища, що швидко змінюються. [1] Важливо розуміти, що сприйняття стресора дуже особисте, як і переживання стресу. Іншими словами, те, що турбує одну людину, не завжди турбує іншу.

Впливи, що викликають стресові реакції, називають стресорами [2]. Їх поділяються на такі групи:

1. Зовнішній (гучний звук, загроза чи небезпека),
2. Проблеми із задоволенням основних потреб (сон, харчування, безпека),
3. Робоче навантаження (брак часу, надмірні вимоги, навпаки, низькі вимоги і виснажлива робота),
4. Соціальні стресори (соціальна ізоляція, міжособистісний конфлікт, знущання, дискримінація),
5. Розбіжності всередині особистості (важко вирішувати протиріччя між протилежно орієнтованими інтересами, потребами та спонуканнями);

Але стрес не повинен бути тільки негативним. Тип адаптивного стресу визначається як евстрес. Це пов'язано з веселими заходами, такими як весілля та акції. Коли реакція організму на стрес неадекватна або стрес занадто сильний, це може супроводжуватися напругою і занепокоєнням і призводити до психічних розладів. Цей неадаптивний стрес називається дистрессом.

Стрес можна класифікувати за іншими критеріями, такими як його тривалість.

1. Гострий стрес виникає у відповідь на раптову подію.

Це може бути серйозний травматичний досвід, особливо загроза безпеці або фізичній цілісності людини (наприклад, стихійні лиха, напади, нещасні випадки, війна), втрата коханої людини або дуже раптова та загрозна зміна соціального статусу та / або середовища людини. [3]

2. Гострий стресовий розлад.

Ізольовані або повторювані стресові, травматичні ситуації - наприклад, серйозна фізична або психічна травма, фізичне, сексуальне насильство або погрози смертю-можуть викликати симптоми гострого стресового розладу.

Симптоми гострого стресового:

- Сильний психологічний або фізіологічний дискомфорт при згадці про травмуючі події;
- Повторювані, мимовільні та дратівливі неприємні спогади про події;
- Дисоціативні реакції, при яких людина відчуває, що знову переживає травматичну подію (наприклад, пам'ять);
- У людини змінюється сприйняття реальності (зміна сенсу реальності), виникає відчуття заціпеніння або подовження часу, або все сприймається як " застигле;
- Порушення сну (утруднення засинання, переривчастий сон, безсоння, повторення неприємних снів, пов'язаних з цією подією);
- Він намагається уникати хворобливих спогадів, думок або почуттів, пов'язаних з подією;
- Він намагається уникати зовнішніх нагадувань про подію (контакти ,місця, розмови, об'єкти і ситуації);
- Зміна поведінки, яка бентежить саму людину чи оточуючих (наприклад, агресія, соціальна ізоляція чи самоізоляція);
- Спалахи дратівливості або невиправданого гніву;

- Пильність і гіперпіліарність;
- Проблеми з концентрацією уваги;
- Скарги на соматичні симптоми, які не пояснюються фізичними умовами (наприклад, параліч, втрата мови або зору).

3. Хронічний стрес.

Викликає тривалі стресові ситуації, які поступово виснажують ресурси, необхідні організму для подолання цих станів. Це може призвести до повної втоми. До причин хронічного стресу належать тривалі подружні зради, велике навантаження, недосипання, погані міжособистісні стосунки або неадекватні умови життя[4]

Стрес впливає на людей на різних рівнях. При накопиченні жиру в черевній порожнині він може впливати на рівень тіла через значне ослаблення імунної системи або виснаження кісткової і м'язової маси.[5] крім того, стрес на фізичному рівні може проявлятися в різних болях, таких як біль у грудях, головний біль, спазми кишечника та інші неприємні відчуття.[6]

Стрес, звичайно, відбивається на психічному рівні. Найбільш частою реакцією на стрес є занепокоєння. Інші реакції включають гнів, агресію або апатію, які можуть перерости в депресію.[7] Не менш важливим є вплив стресу на здатність до навчання. Оскільки стрес впливає на гіпокамп, центр мозку, відповідальний за навчання та пам'ять.[8]

Тривалий стрес може мати серйозні наслідки. У довгостроковій перспективі високий рівень цукру в крові, викликаний стресом, є однією з причин діабету, діагностованого у людей похилого віку. Він також може спричинити високий кров'яний тиск, серцево-судинні проблеми та інсульт.[9]

Одже стрес - це невід'ємна частина сучасного життя, а його вплив на життя людей є значний. Постійний стрес може викликати серйозні проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, тому важливо розуміти та вміти ефективно керувати стресом, використовуючи різноманітні техніки релаксації, медитації та фізичної активності. Посилення уваги до питань психічного здоров'я та створення сприятливого середовища для взаємодії, підтримки та розвитку людей

допоможе зменшити вплив стресу на наше повсякдення, забезпечуючи більш якісне та щасливе життя для всіх.

Список використаних джерел

1. Stress psychology and biology [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
<https://www.britannica.com/science/stress-psychology-and-biology>
2. Stress in Health and Disease [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
[https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Selye,+H.+\(1966\).+%C5%BDivot+a+stres.+Bratislava:+Obzor&ots=_kkuskgche&sig=2YFhBaaCoX5mv_Q_notOEM9JZrQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Selye%2C%20H.%20\(1966\).%20%C5%BDivot%20a%20stres.%20Bratislava%3A%20Obzor&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Selye,+H.+(1966).+%C5%BDivot+a+stres.+Bratislava:+Obzor&ots=_kkuskgche&sig=2YFhBaaCoX5mv_Q_notOEM9JZrQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Selye%2C%20H.%20(1966).%20%C5%BDivot%20a%20stres.%20Bratislava%3A%20Obzor&f=false)
3. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders : clinical descriptions and diagnostic guidelines [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://iris.who.int/handle/10665/37958>
4. 8 Ayers, S. & Visser, R. (2015). Psychologie v medicíně. Praha: Grada. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу:
[https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=grZlCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR8&dq=8+Ayers,+S.+%26+Visser,+R.+\(2015\).+Psychologie+v+medic%C3%ADn%C4%9B.+Praha:+Grada.&ots=NrVh-H6nrH&sig=wCdUMLKtaCJCs2ygmKANxKdj2i4&redir_esc=y#v=onepage&q=8%20Ayers%2C%20S.%20%26%20Visser%2C%20R.%20\(2015\).%20Psychologie%20v%20medic%C3%ADn%C4%9B.%20Praha%3A%20Grada.&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=grZlCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR8&dq=8+Ayers,+S.+%26+Visser,+R.+(2015).+Psychologie+v+medic%C3%ADn%C4%9B.+Praha:+Grada.&ots=NrVh-H6nrH&sig=wCdUMLKtaCJCs2ygmKANxKdj2i4&redir_esc=y#v=onepage&q=8%20Ayers%2C%20S.%20%26%20Visser%2C%20R.%20(2015).%20Psychologie%20v%20medic%C3%ADn%C4%9B.%20Praha%3A%20Grada.&f=false)
5. Rice, W. H. (2012). The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology and Health. Thousand Oaks: SAGE. [Електронний ресурс] – Режим доступу до: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=EXVlk8pnEKIC&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rice,+W.+H.+\(2012\).+The+Handbook+of+Stress+Science:+Biology,](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=EXVlk8pnEKIC&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rice,+W.+H.+(2012).+The+Handbook+of+Stress+Science:+Biology,)

+Psychology+and+Health.+Thousand+Oaks:+SAGE.+%22&ots=nUFuIEtiRw
&sig=zzWuAvuswG7prLvo9YEzxiCANos&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

6. Psychologie. 2., aktualiz. vyd., v Portálu 1. Praha RL Atkinson - Portál, 2003
[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
<https://books.google.cz/books?id=Tz9OAAAACAAJ&dq=Psychologie.+2.,+aktualiz.+vyd.,+v+Port%C3%A1lu+1.+Praha+RL+Atkinson+-+Port%C3%A1l,+2003&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwj459mz6pHvAhWxlIsKHToSDccQ6AEwAXoECAAQAQ>
7. Стрес від війни погіршує запам'ятовування: як тренувати свій мозок та чи допоможе в цьому зубріння віршів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://nus.org.ua/articles/stres-vid-vijny-pogirshuye-zapam-yatovuvannya-yak-trenuvaty-svij-mozok-ta-chy-dopomozhe-v-tsomu-zubrinnya-virshiv/>
8. Спокійний ритм у неспокійний час. Як зберегти здорове серце.
[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
<https://orthomol.life/uk/yak-zberehty-zdorove-sertse.html>

Ключові слова: Стрес, гострий стрес, гострий стрес, хронічний стрес

Key words: Stress, acute stress, acute stress, chronic stress

Карасені Олександра Василівна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лісовенко А.Ф.

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність теми полягає в тому, що під час війни люди стикаються з постійним стресом, невизначеністю та загрозою для життя, що значно впливає на їх психічне здоров'я. Формування стійкості до стресу та підтримка психологічного здоров'я є ключовими факторами для забезпечення здатності населення адаптуватися до складних умов, підтримувати психологічну рівновагу та функціонувати ефективно.

24 лютого 2022 року Росія почала війну проти України. Цей конфлікт забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й руйнує психіку людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, сигнали повітряної тривоги і, найгірше, трагічні звістки про загибель українських героїв, мирних жителів і дітей, негативно впливають на ментальне здоров'я, створюючи значне навантаження на нервову систему громадян. Для збереження фізичного та психічного здоров'я необхідно розвивати стресостійкість. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес і неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності. Це поняття є особливо актуальним в наш час. Важливо залишатися спокійними та терплячими, адекватно реагуючи на складні обставини. Формування стійкості до стресу та підтримка психологічного здоров'я під час війни є надзвичайно важливими аспектами для збереження життєздатності та ефективності людей в умовах постійного психологічного тиску. Стресостійкість, або здатність протистояти стресовим ситуаціям без значного впливу на психічний стан, можна розвивати через різноманітні техніки і стратегії. Це включає регулярні фізичні вправи, які допомагають знижувати

рівень стресових гормонів, практики релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, що сприяють заспокоєнню нервової системи, а також соціальну підтримку, яка є критично важливою для емоційної стабільності. Крім того, важливо навчитися фокусуватися на контролюваних аспектах ситуації, розвивати гнучкість мислення та приймати підтримку фахівців, коли це необхідно. Таким чином, послідовне впровадження цих методів допоможе зменшити негативний вплив стресу та зберегти психічне здоров'я під час війни [1,с. 128].

До основних методів профілактики психоемоційних станів під час війни можна віднести:

- Надання психологічної допомоги постраждалим від війни: це включає не тільки екстрену підтримку в моменти стресу, але й створення системи довготривалої реабілітації. До цієї категорії входять індивідуальні та групові консультації з психологами, організація психотерапевтичних груп для взаємної підтримки та вивчення ефективних методів лікування травматичних переживань.

- Проведення освітніх кампаній: метою яких є підвищення обізнаності про психологічні наслідки війни. Це допоможе людям краще розуміти свої емоції та навчитися керувати стресом.

- Розвиток психологічної культури в суспільстві: це означає розуміння та повагу до психічного здоров'я кожної особи, усвідомлення важливості міжособистісних відносин та емоційної грамотності. Сюди ж входить поширення толерантного ставлення до різних психічних особливостей, а також підтримка ініціатив та ресурсів, спрямованих на здоров'я та добробут людей [2].

Психологічна культура в суспільстві включає розуміння та трактування стресу як нормальної реакції на складні життєві обставини, а також обізнаність про різні види допомоги у боротьбі зі стресом. Це також передбачає розвиток навичок самоспостереження та саморегуляції, які допомагають усвідомлювати та вирішувати емоційні та психологічні труднощі.

Надання психологічної допомоги населенню, яке постраждало від військової агресії, є важливим завданням держави. Ця допомога може бути як

індивідуальною, так і груповою. Метою психологічної допомоги є вказати шляхи подолання стресу, наслідків травми та відновлення ментального здоров'я. Основна мета будь-якої держави - створити суспільство, де кожна людина відчуває підтримку, розуміння та можливість розвивати свій психічний потенціал [3].

Отже, формування стійкості до стресу та підтримка психологічного здоров'я під час війни є надзвичайно важливими завданнями, які вимагають комплексного підходу. Психологічна підтримка, освітні кампанії та розвиток психологічної культури в суспільстві сприяють зміцненню ментального здоров'я та здатності адаптуватися до екстремальних умов. Впровадження системи довготривалої реабілітації, індивідуальної та групової терапії, а також навчання навичкам самоспостереження і саморегуляції допомагають людям ефективніше долати стресові ситуації і відновлювати емоційну рівновагу. Ці заходи є ключовими для створення суспільства, в якому кожен відчуває підтримку і має можливість розвивати свій психічний потенціал, незважаючи на складні обставини.

Список використаних джерел

1. Цимбалюк М. Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136
2. Методичні рекомендації «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати». Національна академія педагогічних наук України. URL: <https://naps.gov.ua/ua/press/4victory/2760/> (дата звернення: 09.11.2023).
3. Твердохлебова Н.Є. Актуальні питання у сучасній науці. Випуск 1. С. 421–427. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/download/2147/2148>.

Ключові слова: стресостійкість, психічне здоров'я, війна, психологічна підтримка, реабілітація, емоційна рівновага, самоспостереження, саморегуляція, адаптація, психотерапія.

Key words: stress resilience, mental health, war, psychological support, rehabilitation, emotional balance, self-monitoring, self-regulation, adaptation, psychotherapy.

Качур Віра Олегівна

*кандидатка юридичних наук, доцентка,
завідувачка кафедри теорії та історії держави і права,
Національний університет біоресурсів і природокористування України*

ЧАС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Останнім часом при ознайомленні із вітчизняним науковим доробком щодо якості вищої освіти звернула увагу, що у висновках наукових праць якість вищої освіти пов'язують із “зростанням конкурентоспроможності випускників українських ЗВО, повноцінному входженні вищої школи України до європейського простору вищої освіти” [3, с.160], чи “визначенні об'єктивних показників результативності педагогічної діяльності в освітньому процесі ЗВО, які лежать не тільки у підніжжя високих навчальних здобутків студентів” [9, с.37], чи “віртуальне освітнє середовище є лише допоміжним чинником забезпечення якості вищої освіти” [10, с.161]. В усіх наведених фрагментах однією із детермінант підвищення якості вищої освіти автори виділяють індивідуальну освітню траєкторію здобувача вищої освіти.

Не стоїть осторонь і український законодавець, який на законодавчому рівні закріпив визначення освітньої траєкторії здобувача вищої освіти, як “персональний шлях реалізації особистісного потенціалу здобувача вищої

освіти, що ґрунтується на виборі здобувачем вищої освіти освітніх програм, суб'єктів освітньої діяльності, що їх реалізують, форм і строку здобуття освіти, освітніх компонентів" [7]. Щодо викладацького складу, то Закон України "Про вищу освіту" передбачає наявність у нього академічної свободи (ст.57) [6], а Верховна рада України у прийнятому законопроекті № 9600 запропонувала розділити викладачів на дві категорії - науково-педагогічні працівники і педагогічні працівники, встановлюючи відповідні обсяги навчального навантаження [8].

Але законодавчо прописати - це одне, а яким насправді виявиться механізм ефективної реалізації перелічених форм індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти чи реалізації академічної свободи викладацького персоналу, то це вже інше питання. І воно напряду пов'язане із психологією, яка покликана зробити свій внесок у вирішення проблеми актуалізації психологічних ресурсів підвищення якості сучасної освіти. Дослідження можуть торкатися різних аспектів - людиноцентризму, психологічного благополуччя, психологічного вигорання тощо. Але хочу зупинитися на ролі часу як психологічного ресурсу підвищення якості вищої освіти.

Час є тією категорією, яка абсолютно непідвладна впливу людини. Він є плинним і невблаганним, ми не можемо його повернути назад, оскільки у нього лише один напрям - уперед. Як приклад, уже через рік у документах міжнародного чи національного рівня, у наукових працях дослідників різних галузей знань при визначенні актуальності ми зустрічатимемо щось на кшталт глобалізаційні процеси, виклики чи загрози "першої чверті ХХІ сторіччя". І ці часові рамки будуть конкретизуватися кожного разу, поки проводитимуться наукові розвідки. Але повернемося до запропонованої теми.

Життя людини як тотальне переживання нею свого буття розгортається у часі. Тому ведучи мову про час, на думку О. Грановської, варто враховувати лише наступне: 1) фізичний час не є тотожним часу психологічному; 2) психологічний час містить кількісні та якісні параметри; 3) до якісних

параметрів мають бути віднесені вікова, статевая та соціальна зумовленість сприйняття часу [1, с.101].

Коли ми говоримо про час як психологічний ресурс підвищення якості вищої освіти, особливу увагу необхідно звертати передусім на психологічний вік учасників освітнього процесу, незалежно від того чи це здобувач вищої освіти, чи викладач. Саме він показує їхнє ставлення до того, що відбувається навколо. Тому якість вищої освіти напряду залежить від того, як учасники освітнього процесу сприймають свою власну хронологічну канву. Адміністрації закладів вищої освіти бажано передбачити програми психодіагностики життєвих стратегій учасників освітнього процесу. Саме життєві стратегії визначають чи буде людина просто існувати, чи буде розвиватися, якою буде її лінія життя, а відтак лінія поведінки.

Життєва стратегія є сформованою, якщо в особистості наявні осмислені життєві цілі, ціннісні орієнтації та визначені життєві позиції [5]. Життєві цілі особистості є базовим компонентом психологічної структури її діяльності, яка об'єднує потребово-мотиваційні, емоційно-понятійні й предметно-операційні компоненти в єдину картину уявлень про бажане майбутнє [11]. Щодо життєвої позиції, то вона є стійкою, внутрішньо усвідомленою готовністю людини до певних дій, що ґрунтується на її ціннісних установках і світогляді та відображає її ставлення до інших людей, їх утворень та суспільства загалом [2, с.10], а ціннісні орієнтації відображають ставлення особистості до різних процесів в усіх сферах суспільного життя, що спрямовує її соціальну поведінку та діяльність відповідно до системи своїх цінностей [12, с.29].

Одним із методів, який можна ефективно використовувати при діагностиці психологічного віку учасників освітнього процесу, може стати каузометрія, запропонована ще на початку 80-х років ХХ ст. Євгеном Головахою та Олександром Кроніком з Інституту філософії НАН України. Ця процедура, яка вимагає 2-2,5 години, дозволяє зібрати інформацію про особливості суб'єктивного переживання життєвого шляху особистості [4, с.64] і виділити

наявний в того чи іншого досліджуваного тип психологічного віку особистості - менший, більший та відповідний хронологічному віку.

Так, каузометрія сприятиме діагностиці професійного шляху особистості. Зокрема, вона дозволить з'ясувати такі показники суб'єктивного бачення людиною своєї професійної кар'єри, як: мотиваційна насиченість, раціональність, цілеспрямованість, стратегічність, впевненість, емоційна задоволеність чи незадоволеність кар'єрою чи навчанням тощо.

У психологічній літературі також наголошують на можливості використовувати каузометрію як ефективний психотерапевтичний засіб роботи з людьми під час індивідуальних, парних чи групових біографічних тренінгів.

Таким чином, каузометрію можна ефективно використовувати як психодіагностичний та психотерапевтичний засіб у роботі як із здобувачами вищої освіти, так і з викладачами. Вона не лише сприятиме усвідомленню ними своїх життєвих перспектив, а й впливатиме на їхні ціннісні орієнтації і психологічне благополуччя загалом. Екологічність освітнього середовища стане запорукою підвищення якості вищої освіти, а відтак забезпечення сталого розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Грановська О. Психологічний час і вік особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2015. Том IX. Вип. 7. С.99-104.
2. Качур В.О. Правова позиція як суб'єктивна частина правової культури: до постановки питання. *Право. Людина. Довкілля: науково-практичний журнал*. 2019. 10(4). С.6-12. <https://doi.org/10.31548/law2019.04.001>
3. Клімова Г. Забезпечення якості вищої освіти: європейський та вітчизняний досвід . *"Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого". Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2023. 2(57). С.149-167.
4. Когутяк, Н. М. Каузометрія як метод геронтопсихології особистості. *Психологія особистості*. 2010. №1. С.61-69.

5. Пирог Г. В. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти. *Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. С. 22-25.
6. Про вищу освіту : Закон України від 1.07.2014 р. № 1556-VII. Url: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#top> (дата звернення 12.06.2024 р.)
7. Про внесення змін до деяких законів України щодо розвитку індивідуальних освітніх траєкторій та вдосконалення освітнього процесу : Закон України від 23.04.2024 р. № 3642-IX. Url: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20#Text> (дата звернення: 12.06.2024 р.)
8. Проект Закону про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки наукової роботи в закладах вищої освіти від 10.08.2023 № 9600. Url: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/42441> (дата звернення: 12.06.2024 р.)
9. Стеблецький А. Чинники забезпечення якості вищої освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. Вип. 33. С.31-40.
10. Стеблецький А.Л. Чинники забезпечення якості вищої освіти в умовах онлайн навчання. *Інноватика у вихованні*. 2021. Вип.2 (13). С. 153-164.
11. Трофімова, Н. Феномен «життєві цілі» особистості: теоретико-методологічний аналіз. *Освіта і наука*. 2021. Вип.1.
12. Kachur V. Theoretical and applied aspects of understanding the concept “legal orientation” in legal science. *Law. Human. Environment*. 2022. № 13(4), 26-39. <https://doi.org/10.31548/law2022.04.003>

Ключові слова: життєва позиція, життєва стратегія, життя, каузометрія, психологічний вік, ціннісні орієнтації.

Key words: life position, life strategy, life, causometry, psychological age, value orientations.

*Корнута Людмила Михайлівна,
кандидат юридичних наук, доцент
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ПУБЛІЧНОГО СЛУЖБОВЦЯ

В часи невизначеності та значних перетворень на усіх рівнях публічного адміністрування питання оптимізації людського капіталу є однією з пріоритетних проблем. Важливим є розуміти, що управлінські процеси впроваджують люди, від їх дій та вчинків, від розуміння власної ролі в системі, виконання конституційних принципів, дотримання основних прав та обов'язків залежить результат професійної діяльності, а загалом, добробут та розвиток країни. Крім нормативно-правових та організаційних складових для реалізації діяльності важливими є психологічні складові. Формування психологічного клімату для публічних службовців є важливою складовою, що забезпечує реалізацію повноважень та компетентностей, забезпечує професійність та стабільність. Україні потрібні управлінці нової формації, психологічно стійкі, котрі не дивлячись на війну, економічну та соціальну кризу будуть готові прийняти виклики сьогодення. Потребує уваги вивчення питання формування іміджу публічних службовців, який формується, в основному через призму психологічних елементів. Якщо говорити про імідж публічного службовця, то важливо враховувати деякі ключові аспекти, такі як професіоналізм, етика, відповідальність та відкритість. Публічний службовець повинен бути компетентним у своїй галузі, дотримуватися високих стандартів поведінки та керуватися інтересами громадян. Також важливо мати відкрите спілкування з громадськістю та демонструвати високий рівень професіоналізму у всіх аспектах своєї роботи.

У світовій практиці публічні службовці завжди перебувають у центрі уваги суспільства. Імідж публічного службовця – обличчя країни. України не є винятком. Публічна служба являє собою правовий та соціальний інститут, метою якого є провадження професійної діяльності із забезпечення цілей та функцій держави на користь суспільства [3]. Як попередньо зазначалося, на імідж публічного службовця впливають багато аспектів: соціальних, психологічних, етичних та правових. Кожен із цих аспектів є важливим для публічного службовця, оскільки відбиває його особисті та професійні якості. Однією з важливих функцій, яку виконують публічні службовці, є посередництво між державою та суспільством. Тому державна служба може бути ефективною лише тоді, коли відносини між суспільством та владою будуть узгодженими та спрямованими на спільні інтереси та проблеми [2]. Це підтверджує важливість формування іміджу державного службовця. Відносини для людей у сфері управління регулюються етикою ділових відносин. В Україні не має офіційного документа, що регламентує етичний аспект діяльності усіх публічних службовців. Але, діяльність службовців окремих видів публічної служби частково має таке правове визначення. Зокрема, Загальні правила етичної поведінки державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування [1]. Власне, моральні засади публічних службовців в Україні орієнтуються на норми етикету, прийняті в усьому світі: принципи гуманізму, доцільність дій, повага традицій своєї країни та країн, з якими держслужбовець має ділові контакти. Дотримання моральних та професійних принципів публічної служби, якісне виконання своїх прав та обов'язків, постійний професійний розвиток та особистісне зростання дозволять державному службовцю придбати необхідну підтримку серед населення та покращити свій імідж. Психологічні аспекти іміджу публічного службовця такі як характер, темперамент, здібності, статус людини – основа формування особистості і, як наслідок, іміджу чиновника. На формування іміджу публічного службовця також впливає тип темпераменту. У кожному з типів темпераменту, характеру є свої позитивні та негативні риси. В одній ситуації людина може поводити себе як холерик, а в інший – як флегматик. Немає

ідеального типу темпераменту публічного управлінця. На імідж службовця можуть впливати такі показники, як культура спілкування, мовний етикет, поведінка, стиль одягу. Це одні з основних складових іміджу. Але, існують і додаткові складові, які не завжди помітні, проте вносять вагомий внесок у формування іміджу. Додаткові складові іміджу пов'язані з неосновною діяльністю людини: наявність сім'ї, захоплення спортом, ставлення до тварин, хобі. Ці елементи становлять соціальні аспекти іміджу публічного службовця. Безперечно, всі додаткові складові іміджу не замінюють професійних характеристик службовця. Але вони допоможуть людям краще зрозуміти держслужбовця чи публічного управлінця як людину. Адже суспільство орієнтується та цікавиться тими питаннями та проблемами, які їм зрозумілі. Отже, розглянувши базові складові іміджу публічного службовця, переконавшись, що ці питання мають важливе значення для професійного успіху службовців. Наприкінці, варто зазначити, що імідж державного службовця – це цілеспрямований образ, що відображає ділові та людські якості людини, що закріплюється у свідомості людей та безумовно впливає на службову кар'єру.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Загальних правил етичної поведінки державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування : Наказ Національного агентства України з питань державної служби від 05 серпня 2016 р. № **158**. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1203-16#Text> (дата звернення: 05.06.2024.).
2. Іванова Л.М. Шляхи формування позитивного іміджу державного службовця. URL: <http://surl.li/uipha> (дата звернення: 05.06.2024.).
3. Корнута Л.М. Психологічний портрет публічного службовця : особливості впровадження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. **2023**. № **3**. С. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/233/318>

Ключові слова: психологія публічного службовця, імідж, управління, етика, компетентність.

Key words: psychology of a public servant, image, management, ethics, competence.

Король Олег Олегович

здобувач 3 курсу кафедри психології та соціальної роботи

Національний університет «Одеська політехніка»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Кернас А.В.

Одеський національний морський університет

ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Розвиток людини - це процес кількісних та якісних змін, який охоплює становлення людини в біологічному, психічному та соціальному плані

Розвиток людини характеризується фізичними (морфологічними, біохімічними, фізіологічними), психічними змінами (появою новоутворень, нових механізмів, нових процесів, нових якостей), розширенням та поглибленням взаємозв'язків різних властивостей особистості, новим рівнем функціонування та формування психологічних стратегій рішень особистих, професійних, соціальних проблем, цілісністю, інтегративністю тощо.

За якими відбувається розвиток, розуміння рушійних сил розвитку, джерел, закономірностей та його етапів, ролі кризових періодів в житті людини, можливостей прискорення процесу розвитку тощо. Перше, з чим стикаються при вивченні психічного розвитку людини, це проблема співвідношення в ньому біологічного та соціального.

Представники біогенетичного підходу кладуть в основу розвитку особистості біологічні процеси дозрівання організму. Сам процес розвитку трактується основним чином як дозрівання, стадії якого універсальні. Якщо

представники цього підходу й говорять про роль соціального середовища, то лише як про умову для дозрівання заданих природою (генетично обумовлених) якостей та властивостей.

Представники соціогенетичного підходу повністю відкидають значення біологічних факторів і пояснюють процес розвитку людини через структуру суспільства, через способи соціалізації, взаємовідносини з оточуючими, тобто соціальна поведінка людини пояснюється через замкнуті в собі властивості середовища, до яких людина повинна пристосовуватися.

Представники психогенетичної теорії трактують психічний розвиток як повністю спонтанний процес, не залежний ані від біологічного, ані від соціального. Такими само-детермінуючими психічними явищами можуть бути емоції, потяги, мотиви, пізнавальна сфера тощо. Психологічний розвиток трактується як повністю спонтанний процес.

Представники психології діяльності вважали, що розвиток особистості відбувається в процесі залучення людини до різних видів діяльності. Ніде окрім діяльності людина не розвивається.

Проблема людського розвитку неспіввідносна за своєю складністю з будь-якою біологічною проблемою. Розвиток людини обумовлений взаємодією багатьох факторів: спадковістю, середовищем біогенним, соціальним, вихованням, власним психічним життям, діяльністю людини. Ці фактори діють не порізно, а разом на складну структуру розвитку.

Розплутати цей складний клубок біологічних та соціальних ниток, зрозуміти дійсний внесок природи, генетики, соціальних зв'язків суспільства, внутрішніх законів розвитку психічного у розвиток особистості, а значить, навчитися впливати та керувати її формуванням, можливо за умови вивчення та аналізу сутності та динаміки розвитку людини на різних етапах її життєвого шляху.

Дослідження особистості в психології є фундаментальною галуззю, що досліджує, як людина взаємодіє з оточуючим світом та розвивається як індивід.

Цей процес включає в себе кілька етапів, які спрямовані на розкриття різних аспектів особистості та виявлення її унікальних рис:

Постановка проблеми: Цей етап передбачає конкретизацію цілей дослідження та формулювання проблеми, яку дослідник прагне вирішити. Важливо визначити обсяг дослідження та вибрати методи дослідження, які найкраще підходять для вирішення поставленої задачі.

Підготовка та планування дослідження: На цьому етапі дослідник визначає методи та інструменти, які будуть використовуватися для збору даних про особистість. Це може включати стандартні психологічні тести, анкетування, спостереження та інші методи дослідження.

Збір даних: Під час цього етапу дослідник збирає необхідну інформацію про особистість об'єкта дослідження. Це може бути кількарівне спостереження, інтерв'ю, анкетування або тестування, спрямоване на виявлення різних аспектів особистості.

Аналіз даних: Після збору даних дослідник аналізує інформацію, щоб виявити закономірності, тенденції та взаємозв'язки між різними аспектами особистості. Цей етап може включати кількарівне статистичне оброблення даних та інтерпретацію результатів.

Інтерпретація результатів: Після аналізу даних дослідник здійснює інтерпретацію результатів дослідження, спробуючи розкрити глибинні механізми та закономірності розвитку особистості. Важливо враховувати контекст та індивідуальні особливості об'єкта дослідження.

Обговорення та висновки: На останньому етапі дослідник обговорює отримані результати, впроваджує їх у контекст сучасних теорій про особистість та робить висновки про важливі відкриття та виявлення в ході дослідження.

Ці етапи дослідження дозволяють науковцям отримати глибше розуміння унікальних аспектів особистості та виявити ті закономірності, що визначають поведінку та розвиток індивіда. Іноді дослідження особистості може відкрити нові підходи та уявлення про те, як ми можемо краще розуміти та підтримувати людей у їхньому розвитку.

Розглянемо дві концепції періодизації розвитку особистості, авторами яких Д. Б. Ельконін та Е. Еріксон.

Д. Б. Ельконін висунув ідею поєднання двох ліній розвитку: пізнавального та власне особистісного (від народження до закінчення середньої школи). Згідно з його теорією, розвиток пізнавальної сфери дитини та її особистості (сфера потреб та мотивів) відбувається у руслі різних провідних діяльностей, що послідовно змінюють одна одну в онтогенезі. Першим видом діяльності, з якої починається формування особистості, є безпосереднє емоційне спілкування немовляти з матір'ю, іншими оточуючими людьми. Ця діяльність змінюється рольовою грою, спільною навчальною діяльністю, спілкуванням, в процесі яких виникають новоутворення, що є опорою подальшого розвитку.

Новоутворення - якості, властивості особистості, ті психічні та соціальні зміни, які вперше виникають на певній стадії розвитку і котрі переважно й визначають ставлення до навколишнього світу людей, самого себе та весь хід розвитку в даний період.

Під час виконання саме цієї групи провідних діяльностей і відбувається розвиток сфери потреб та мотивів, сфери "що я хочу".

Другу групу провідних діяльностей складають ті, всередині яких відбувається розвиток пізнавальної сфери та відповідних здібностей у дитини. Це маніпулятивно-предметна діяльність, гра дошкільнят з предметами, навчання та праця у шкільному віці, це сфера "можу". Таким чином, від народження до пізнього юнацтва, послідовно та періодично змінюють одна одну провідні діяльності предметного плану з одного боку та форми спілкування - з іншого, які поперемінно забезпечують розвиток пізнавальних процесів та сфери потреб і мотивів особистості.

Концепція Д. Б. Ельконіна розроблялася та доповнювалася рядом вчених: Л. Виготський, Д. Фельдштейн, Л. Божович тощо. Узагальнення цих теорій можна зобразити за допомогою наступної таблиці. Перехід від однієї вікової стадії до іншої знаменується перебудовою та змінами в психічному розвитку і може супроводжуватися кризою, яка характеризується загостренням протиріч,

що виникають в процесі розвитку, сильними емоційними переживаннями, порушенням взаєморозуміння з оточуючими тощо. Існує сензитивний період розвитку, тобто оптимальний термін для розвитку тих чи інших якостей людини (наприклад, 1-3 роки - оптимальний період для розвитку мови, 6-11 р. - для розвитку навичок прийняття рішення, 11-16 р. - для розвитку абстрактного мислення і т. д.). Пропустивши цей термін, відповідну властивість сформувати в інший час буде набагато складніше, а то і зовсім неможливо. Причини сензитивності - нерівномірність дозрівання мозку та нервової системи, а також те, що деякі властивості особистості можуть розвиватися лише на підґрунті вже сформованих.

Ця концепція представлена епігенетичною теорією Еріксона. Сутність епігенетичної теорії відображається в принципі: "Все, що росте, має загальний план". Виходячи з цього загального плану, розвиваються окремі частини. Кожна з них має найбільш сприятливий період для переважного розвитку. Так відбувається доти, доки всі частини, що розвинулися, не сформують функціональне ціле. Розвиток особистості, за Еріксоном, - це закономірна зміна етапів, на кожному з яких відбувається якісне перетворення внутрішнього світу, відношень та поведінки людини, в результаті чого вона як особистість отримує щось нове, характерне саме для даного етапу розвитку. Новоутворення особистості виникають не на порожньому місці, їхня поява на певному етапі підготовлена всім процесом попереднього розвитку особистості.

Нове в ній може виникнути та закріпитися лише тоді, коли в минулому для нього вже були утворені відповідні психологічні та поведінкові умови. Послідовність стадій психічного розвитку особистості, за Еріксоном, - це результат біологічного дозрівання, але зміст розвитку визначається тим, що очікує від людини сім'я, суспільство. За Еріксоном, будь-яка людина проходить виділені стадії, до якої б культури вона не належала, все залежить лише від тривалості її життя.

Еріксон виділяє вісім стадій розвитку. Перехід від однієї стадії до іншої характеризується кризами. Криза - "як поворотний пункт", "момент вибору між

прогресом та регресом, інтеграцією та затримкою". Цей вибір між двома полярними відношеннями до світу, до себе закріплюється в певних властивостях та якостях особистості.

I стадія (від народження до 1 року). На цій стадії формується базова довіра до людей, почуття безпеки існування у світі, на противагу почуттю недовіри до людей, відчуття загрози, що йде від світу. Ознаки соціальної довіри у немовляти проявляються у легкому годуванні, глибокому сні, нормальній роботі кишечника.

До перших соціальних досягнень відноситься готовність дитини дозволити матері зникнути з поля зору без надмірної тривоги чи гніву, бо її існування стало внутрішньою впевненістю, а її появу можна передбачити. Саме ця постійність, неперервність та тотожність життєвого досвіду формує у маленької дитини початкове почуття власної ідентичності. Дуже велику роль відіграє матір на цій стадії, її любов, бажання та вміння задовольнити потреби дитини.

II стадія (від року до 3 років). Ця стадія характеризується формуванням та відстоюванням дитиною своєї автономії та незалежності на противагу сумнівів у собі та почуттю сорому. Боротьба почуття незалежності, самостійності, впевненості у собі проти сорому та сумніву приводить до встановлення співвідношення між здатністю співпрацювати з іншими людьми і наполегливістю та її обмеженнями.

У кінці стадії виникає стійка рівновага між цими протилежностями. Вона буде позитивною, якщо батьки та близькі не будуть занадто керувати дитиною, гіперопікати, придушувати її прагнення до автономії. Із відчуття самоконтролю при збереженні позитивної самооцінки виникає стійке почуття доброзичливості та гордості, із почуття втрати самоконтролю і стороннього зовнішнього контролю з'являється стійка схильність до сумніву в собі та сорому.

III стадія (від 3-х до 6 років). На цій стадії при нормальній лінії розвитку формується ініціативність, активність і в той же час переживання почуття вини та моральної відповідальності за свої бажання. Дитина жадібно та активно пізнає оточуючий світ, через гру дитина проникає у світ дорослих відносин. На цьому

етапі відбувається усвідомлення своєї статевої приналежності. Прагнення зайняти місце батька (матері) у відносинах з батьками протилежної статі.

IV стадія (від 6 до 11 років). Ця стадія характеризується включенням дитини у нові соціальні зв'язки - вступом у школу. Формується любов до праці та вміння поводитися із знаряддями праці або почуття неспроможності, неповноцінності, нездатності, заздрості до інших дітей. Якщо за сприятливих умов значимість батьків для дитини відходить на другий план, то за появи почуття власної неадекватності вимогам школи сім'я знову стає притулком для дитини.

V стадія (від 11 до 20 років). У підлітковому та юнацькому віці з'являється почуття цілісного усвідомлення себе та свого місця в житті, відбувається самовизначення, вибір професії, особистість окреслює свій життєвий шлях, формується "я" ідентичність, яка включає відчуття стійкості та непереривності власного "Я", незважаючи на ті зміни, які відбуваються з нею у процесі її росту та розвитку.

Негативний полюс - непевність у розумінні власного "Я" ("дифузна ідентичність"), яка проявляється у регресії до інфантильного рівня і бажанні якомога довше відтягнути прийняття дорослого статусу, стійкому почутті тривоги та ізоляції, постійному очікуванні чогось такого, що зможе змінити життя, страхів перед особистим спілкуванням, презирстві до визначених суспільних ролей, ірраціональному віддаванні переваги всьому іноземному ("добре там, де нас немає").

Наступні 3 стадії характеризують життєвий шлях дорослої людини.

VI стадія (від 20 до 40-45 років). Для неї характерно встановлення дружніх зв'язків, пошук супутника життя, прояв почуття близькості до людей, задоволення особистим життям, реалізація в роботі на противагу почуттю відчуженості, самотності.

VII стадія (від 40-45 до 60 років). Е. Еріксон вважав цю стадію центральною в житті людини. За нормальної лінії розвитку людина характеризується високою продуктивністю праці, піклуванням про майбутнє

покоління, боротьбою творчих сил людини проти застою, стагнації, заскорузлості.

На останній VIII стадії відбувається інтеграція результатів всіх попередніх фраз, формується мудре відношення до життя, яке зріла особистість сприймає не впадаючи у відчай, не розчаровуючись у прожитому житті, у людях, у собі і не відчуючи презирства до життя, бажання отримати від життя більше, ніж було отримано, паралізуючого страху смерті, яка наближається.

Дана періодизація дає можливість людині зрозуміти себе та знайти співчуття до себе - на протилежність тим поясненням, які люди самі створюють для власних незрозумілих якостей, а саме: "Я поганий", "Я лінивий і недисциплінований", "Я небезпечний" тощо.

За Е. Еріксоном, ці труднощі відображають сімейні процеси, котрі ускладнили доступ людини до почуття безпеки, автономії чи задоволення власною ідентифікацією, чи те, що доля позбавила дитинство відданого друга чи матері на початковому віковому етапі.

Список використаних джерел

1. Особистість [Інтернет-ресурс]. Режим доступу: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/3138/osobistist>
2. Проективні методики дослідження особистості [Інтернет-ресурс]. Режим доступу: https://pidru4niki.com/15931106/psihologiya/proektivni_metodiki_doslidzhennya_osobistosti

Ключові слова: особистість, стадії розвитку особистості, вікова періодизація, вікові новоутворення.

Key words: personality, stages of personality development, age-related periodization, age-related neoplasms.

Лелюк Анастасія Сергіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Третьякова Т.М.

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Сучасні реалії життя в Україні вимагають швидкого дорослішання та вибору свого стилю життя. Зараз молодь бере на себе велику відповідальність за своє життя, а іноді за життя інших. Юнаки зараз мають справу із великими вимогами суспільства до них, відповідно, рівень домагань до самих себе стає дуже високим. За негласними правилами сучасності до 25 років необхідно мати сім'ю, квартиру, авто, вищу освіту, власний бізнес, допомагати батькам, а також завжди виглядати охайно та мати гарні манери. Загальна задоволеність життям включатиме саме описані компоненти. Якщо рівень реальних досягнень не сягає рівню бажаних досягнень, виникає внутрішньо особистісний конфлікт. Необхідно комплексно розглядати ті компоненти, які позитивно впливатимуть на максимальну реалізацію особистісного потенціалу та гармонійного життя особистості.

Дослідженням проблеми самоактуалізації особистості займалися багато українських та зарубіжних вчених, таких як: Кобильнік Л.М., Губанова Л.В., Царькова О.В., Єгорова О.І., Ясперс К., Камю А., Олпорт Г., Фромм Е., Маслоу А., Роджерс К., Коган Л., Сохань Л., Моляко В.О., Музика О.Л., Гомонюк В.О., Гусейнова Н.О., Франкл В., Еріксон Е. та інші.

Самоактуалізація – найвищий рівень в піраміді Маслоу. Вчений вважав, що даний феномен є кінцевою метою людського розвитку, це максимальна реалізація особистого потенціалу людини. Ключові характеристики самоактуалізації особистості включають: сприйняття реальності (адекватне сприйняття себе, інших та навколишній світ вцілому), незалежність (керування

людини особистими переконаннями та цінностями), орієнтованість на вирішення проблем, оригінальність мислення та інші [1, 25-30].

Згідно вченню К. Роджерса, самоактуалізація – це біологічно зумовлене прагнення до самостійності та розвитку всіх задатків особистості. Прагнення розвивати свої потенціали, досягати особистісного зростання і реалізувати свої можливості. Ця тенденція є основою для всіх інших мотивацій. Самоактуалізація передбачає інтеграцію нового досвіду у Я-концепцію. Людина повинна бути відкритою до нового досвіду, щоб розвиватися і змінюватися [4, 66-71].

Концепція самоактуалізації Еріка Фромма підкреслює важливість свободи, творчості, відповідальності та любові в процесі розвитку особистості. Суспільство має значний вплив на процес самоактуалізації. Здорове суспільство сприяє розвитку свободи, творчості та любові, тоді як хворе суспільство пригнічує ці якості, створюючи умови для відчуження та деструктивності. В умовах цифровізації ці аспекти набувають особливого значення, створюючи нові можливості та виклики для молоді. Важливо знайти баланс між користуванням цифровими технологіями та розвитком справжніх людських якостей для досягнення самоактуалізації у сучасному світі [2, 31-36].

Сучасна молодь має велике бажання вдосконалюватися. Пошук нових знань, професій та навичок позитивно впливають на процес самоактуалізації. Це пов'язано з тим, що самоактуалізація передбачає постійний розвиток особистого потенціалу та досягнення особистісного зростання. Нові знання допомагають розширити світогляд, розуміти різні культурні, соціальні та наукові контексти, що сприяє більш глибокому розумінню світу і самого себе. Вивчення нових тем і дисциплін сприяє розвитку критичного мислення, аналізу інформації та прийняття обґрунтованих рішень. Оволодіння новими знаннями підвищує впевненість у власних силах та можливостях, що є важливим аспектом самоактуалізації. Вміння обґрунтувати власні судження та відстояти власну думку є дуже важливим у сучасному світі.

Особливо актуальними є питання про автентичність. Автентичність починається з глибокого розуміння себе. Це включає виявлення своїх справжніх

почуттів, думок, цінностей, сильних і слабких сторін. Самопізнання дозволяє людині зрозуміти, що є важливим для неї і які цілі та амбіції вона хоче реалізувати. Важливою є здатність до саморефлексії. Автентичні люди живуть відповідно до своїх цінностей і переконань. Вони не роблять компромісів у питаннях, які є для них принциповими, навіть якщо це означає йти проти течії або зіткнутися з нерозумінням з боку інших [3, 32–38].

Питання протистояння думки інших або соціально прийнятої думки є дуже важливим для прогресивного суспільства. Саме в процесі протистояння нових ідей та звичного алгоритму вирішення проблеми народжуються ті неймовірні та неповторні задуми, які допомагатимуть зростанню, як особистісному, так і на більш високих рівнях організацій. Автономія має багато переваг: люди, які живуть автентично, часто відчують більше задоволення і щастя, оскільки вони живуть у відповідності зі своїми справжніми бажаннями і цілями; мають глибші і значущі стосунки, оскільки вони будують їх на чесності, відкритості і взаємній довірі; допомагає краще справлятися зі стресом і життєвими викликами, оскільки людина не витрачає енергію на підтримку фальшивого образу або задоволення чужих очікувань та інші [5, 25-53].

Також необхідно акцентувати увагу на автономність юнаків. Часто батьки не можуть дати своїм дітям повністю самореалізуватися. На це є багато причин. Одні із нав'язування своїх порад та допомоги. Тим самим, заважаючи процесу вибору майбутньої професійної діяльності, яка надасть стимулу розкриттю потенціалу та задатків особистості [6].

Отже, самоактуалізація є прагненням до реалізації власного потенціалу та задатків. Особливості самоактуалізації особистості юнацького віку полягають у розкритті власного потенціалу, протистоянню суспільству та відстоювання власних думок чи інтересів. Активна боротьба із застарілими звичками та традиціями – це те, з чим має справу кожен юнак. Для цієї постійної боротьби, впровадження нових оригінальних рішень необхідно опановувати прагнення до автентичності. Саме вона допоможе краще зрозуміти та прийняти себе,

покращити комунікацію, приймати самостійні рішення та підвищити рівень стресостійкості.

Список використаних джерел

1. Гусейнова, Н. О. Дослідження явища самоактуалізації у психологічному дискурсі / Н. О. Гусейнова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - Херсон, 2014. - Вип.1, т. 1. – С. 25-30.
2. Губанова Л. В. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку / Л. В. Губанова // Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів / ред. колегія: І. Р. Крупник, І. С. Попович та ін.: Херсон – Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. – С. 31-36.
3. Зливков В.Л. Витоки поняття «автентичність» у психологічній науці/ В.Л. Зливков // Психологічний часопис: збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка. – № 1. – Вип. 1. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2015. – С.32–38.
4. Професійна самоактуалізація особистості / Ю. В. Рутиня // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка. - Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2016. - Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, Вип. 45. - С. 66-71.
5. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки / Наталія Володимирівна Старинська. – Київ: "Інтерсервіс", 2015. – С. 25-53.
6. Третьякова Т., Лелюк А. (2022). Деякі аспекти соціально-психологічної дистанції в онтогенезі дитячо-батьківських відносин. InterConf, (96). [Електронний ресурс].– URL: <https://cutt.ly/uMQbKeF>. Дата звернення: 05.06.2024 р.

Ключові слова: самоактуалізація, юнацький вік, задатки, автентичність, саморефлексія.

Key words: self-actualization, youth, predispositions, authenticity, self-reflection.

Лісовенко Анна Федорівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Карасені Олександра Василівна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРПРОСТОРІ

Питання цифрової ідентичності стає критично важливим, адже з розвитком інформаційних технологій та поширенням інтернету люди все більше часу проводять в онлайн-середовищі, що впливає на їхнє самоусвідомлення, соціальну взаємодію та психоемоційний стан. У процесі дослідження ідентичності актуальним залишається питання як індивід формує свою ідентичність сьогодні і який рівень участі у цьому процесі реального та віртуального, цифрового світу. Кіберпростір створює нові можливості для самовираження, формування нових соціальних зв'язків та спільнот, але водночас породжує виклики, пов'язані з конфіденційністю, безпекою та аутентичністю.

Технології четвертої промислової революції, що стрімко увірвались у повсякденне життя більшості людей, висвітлюють нові ракурси проблеми формування ідентичності особистості, які, будучи мало вивченими з наукового погляду, вже стали повсякденною реальністю кожної людини, полем для практичних експериментів [3; 4; 5].

Розвиток інтернет-технологій, тотальної діджиталізації і, так званої, віртуальності є однією з найбільш значущих тенденцій у сучасному культурному та комунікативному просторі. Відбуваються зміни параметрів ідентифікаційних меж особистості, які стають все більш пластичними, гнучкими та мобільними. З погляду Е. Гідденса ідентичність характеризується як пристосування до середовища, що вибудовується залежно від навколишнього соціуму. На його думку, ідентичність розвивається і змінюється разом із епохою, відбиваючи динаміку культурно-історичного розвитку суспільства через призму дій індивіда. Так, конструювання власної ідентичності стає можливим у процесі комунікації та соціалізації, спираючись на потреби, породжені соціальним світом [3; 5].

Сьогодні в постійно мінливому світі дослідники ідентичності схильні розглядати її, насамперед, з погляду перформансу та наративу, часто опосередкованих цифровими технологіями та новими засобами візуалізації та комунікації. В результаті ідентичність стала будуватися за законами мас-медіа, презентації реклами та персонального брендингу, а сучасна людина презентується соціуму як зображення (фото та відео), текст, наратив. Таким чином, ідентичність перетворюється на штучну конструкцію, продукт уяви, з відтворюваними дискурсивними наративними практиками, так звану «брендову» ідентичність, з постійними характеристиками фрагментарності та дискретності, що виявляється як проекція того, що вимагається від особистості. Постійна мінливість, плинність ідентичності призводить її до зближення з ідентифікацією, постійним процесом становлення та «конструювання» індивіда. При цьому, постійне визначення та самовизначення ідентичності, безперервний процес ідентифікації змушує людину звертатися до пошуку певних стійких позицій, які могли б зробити ясною та визначеною її орієнтацію в такому нестійкому та змінному сучасному світі. У зв'язку з цим процес самопізнання, ідентифікації та соціалізації індивіда вибудовується у порядку творчого перетворення себе та навколишньої реальності [1; 2].

У розширеній Інтернетом публічній сфері з безліччю просторових координат люди вибирають, з яким простором себе асоціювати та

експериментують зі своїми ідентичностями. Надаючи величезного значення своєму публічному онлайн-образу, молоді люди старанно вибудовують його, створюючи за допомогою візуалізованих та вербальних образів свою віртуальну особистість та просуваючи її у мережевих структурах. Йдеться про так звану «проектно-брендову» ідентифікацію особистості [5]. При цьому, під тиском інформації мережевих комунікацій, людина, а разом із нею її віртуальний образ, змушена змінюватись та пристосовуватися до нових умов. Тобто, гнучка структура мережевих взаємодій породжує такого ж гнучкого децентралізованого суб'єкта, який має разові «штучно набуті» ідентичності. Людина, експериментуючи з різними реальними ідентичностями, формує особливий тип самопрезентації свого «фасадного Я». Ця ідентичність не вимагає від неї відмови від реальних ідентичностей та формується загальноприйнятими правилами і технічними можливостями, що дають мережеві платформи самопрезентації [5].

Відкритість, доступність різних реальностей дозволяє індивіду зустрічатися з різними культурами, не залишаючи власної оселі. Вплив різних подій (далеких і близьких), нескінченний потік інформації, можливості необмеженого вибору, постійна трансформація навколишньої реальності помітно впливає як на людину, так і на суспільство в цілому. У цьому ракурсі, процес створення образу ніколи не закінчується, породжуючи постійні сумніви та пошуки власного «Я». Тому, в умовах тотальної цифровізації всіх процесів, ідентичність утверджується і будується через процес комунікації, знецінюючи безпосередню близькість і посилюючи значущість інтернет-повідомлень, що стають контекстом формування думки та новим мережевим принципом комунікації, що має колосальний вплив на ідентифікацію індивіда [1; 4].

Бажання створювати віртуальні образи може бути пов'язане з тим, що реальний світ не надає різноманітні можливості для прояву всіх аспектів особистості. Крім того, справжнє життя може сприйматися надто знеособленим, конформним, нормативним. І те, й інше породжує бажання створювати віртуальні нестандартні образи і типажі. Крім того, віртуальне самовираження може задовольняти потребу у визнанні та підвищенні самооцінки. Для цього

люди створюють таку віртуальну особистість, яка відповідає їхньому ідеалу або ідеалу сучасного суспільства [3]. Але експериментування із самовираженням впливаючи на самоідентичність людини, може призводити до особистісних змін – як у кращу, так і гіршу сторону. При цьому припускаємо, що ядро особистості меншою мірою схильне до трансформації, а ось її соціальна ідентичність, репертуар самоподачі схильні до значних модифікацій.

Соціальні мережі, онлайн-ігри та інші платформи створюють нові контексти для соціальної взаємодії, що можуть як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку та психоемоційний стан. З одного боку, вони можуть сприяти почуттю спільноти та підтримки, з іншого – викликати залежність, ізоляцію або депресію через порівняння з ідеалізованими образами інших [3].

З розвитком технологій віртуальної та доповненої реальності люди можуть створювати та взаємодіяти з альтернативними реальностями. Створені віртуальні образи можуть бути ідеалізованими версіями себе або зовсім іншими особистостями, що відкриває нові можливості для самовираження, але також піднімає питання аутентичності та реальності цих ідентичностей [1]. Цифрова ідентичність дозволяє зібрати в єдине ціле так звану множинність індивіда, ґрунтуючись на цифрових технологіях, інтегрованих у цілісну багатоканальну систему, в якій за умов заданих алгоритмів цифрових платформ безперервно формується публічна гібридна, транскордонна цифрова ідентичність сучасної людини. При цьому, людина позбавляється дуже важливої для формування справжньої ідентичності можливості – жити своїм реальним життям.

Важливим аспектом є також питання конфіденційності та безпеки в Інтернеті. Віртуальні ідентичності можуть бути вразливими до передачі персональних даних стороннім людям чи організаціям або до маніпуляцій з боку інших користувачів. Це вимагає усвідомленого підходу до створення та управління своїми цифровими образами, а також до використання Інтернету загалом. Усвідомлення ризиків та розуміння принципів безпечної поведінки в мережі є ключовими для збереження психологічного благополуччя та захисту своєї ідентичності [4].

Отже, ідентичність особистості та психологія у цифровому просторі є динамічними та взаємопов'язаними сферами, що постійно змінюються під впливом нових технологій та соціальних тенденцій. Розуміння цих процесів є важливим для ефективного використання цифрових ресурсів і збереження психологічного здоров'я в сучасному світі.

Список використаних джерел

1. Лісовенко А.Ф. Проблема формування особистісної та соціальної ідентичності в епоху цифрової реальності // Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття»: мат. Міжн. н.-пр. конф. Одеса:«Гельветика», 2022. Т.1. С. 303-306.
2. Усанова Л.А., Супрун Г.Г. Цифрова ідентичність як відображення інформаційного суспільства // Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал; НУ «ОЮА». Одеса, 2021. Вип. 30. С. 67-70.
3. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace" Vol. 14, No. 2, 2020.
4. Jordan K. Digital Identity: Overcoming the Challenges of Protecting Our Online Identities, 2019.
5. Suler J. The basic psychological features of cyberspace. [Електронний ресурс] // In The Psychology of Cyberspace, – Режим доступа: www.rider.edu/suler/psycyber/basicfeat.html

Ключові слова: ідентичність особистості, кіберпростір, психологія, цифрова ідентичність, психічне здоров'я, соціальні мережі.

Key words: identity, cyberspace, psychology, digital identity, mental health, social networks.

Лісовенко Анна Федорівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Татьянчиков Андрій Олександрович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Короход Ясмiна Джанiвна

кандидат політичних наук, доцент за кафедрою соціології та

психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КІБЕРПРОСТОРИ

Дослідження психологічних аспектів поведінки людини в кіберпросторі допомагає краще зрозуміти, як люди використовують цифровий простір для задоволення своїх психологічних потреб і які наслідки це може мати для їхнього психічного добробуту. Кіберпростір надає людям можливість взаємодіяти, висловлювати себе і шукати інформацію в новому контенті.

З розвитком мережевого суспільства комунікативною інфраструктурою соціального простору, у межах якого формуються індивідуальні та колективні ідентичності, стає інформаційно-технологічна модель. Суть її функціонування полягає у системній інтеграції цифрових процесів обробки та передачі інформації, яка за рахунок постійного впровадження та вдосконалення технологій мережевої комунікації продукує нові форми індивідуальних та колективних механізмів акумуляції інформації, створення та розповсюдження нових знань.

Цифрове середовище надає користувачам ряд привабливих, на перший погляд, переваг. У кіберпросторі люди можуть почуватися анонімнішими, що може призвести до звільнення від соціальних обмежень і більш відвертого вираження своїх думок і почуттів (але це хибне уявлення анонімності).

Суб'єкти можуть створювати віртуальні персонажі або профілі, які відображають їхню бажану особистість, що може бути пов'язане з власним его і прагненням до самоствердження. У людей з'являється можливість будувати віртуальні стосунки: вони можуть брати участь в онлайн-відносинах, які можуть відрізнятися від реальних стосунків, але також можуть задовольняти їхні емоційні потреби. Кіберпростір впливає на розвиток нових форм комунікації та соціальних структур. Віртуальні спільноти та онлайн-форуми створюють нові можливості для взаємодії, що виходять за рамки традиційних соціальних і географічних обмежень та дозволяють людям з різних куточків світу знаходити однодумців і розширювати свої горизонти [3]. Крім того, спілкування в кіберпросторі допомагає декому позбутися почуття самотності, але уникнення проблем реального життя шляхом занурення у віртуальний світ може викликати складнощі в управлінні своїм життям [1]. Інтернет також надає можливості для отримання емоційної підтримки, психологічного консультування та онлайн-терапії для кращого саморозуміння та саморегуляції.

В цілому, виділяють такі мотиви користувачів Інтернет-мережі (Грінберг):

- когнітивні: отримання інформації, знань, розуміння, навчання, пошук рекомендацій, поінформованість;
- афективні: отримання збудження, емоцій, естетичної насолоди, розвага, релаксація, уникнення реальності;
- соціальні: спілкування, конструювання ідентичності, підтримка проекту, з'ясування умов існування інших;
- особистісні: пошук моделей поведінки, будівництво системи ціннісних орієнтацій, підвищення статусу, впевненості в собі, самопізнання.

Цифрові платформи керують фокусом уваги користувача, створюючи "тунель реальності" – той вузький спектр явищ і думок, які він бачить, коли перебуває всередині сформованої алгоритмами реальності.

Крім того, спілкування у кіберпросторі задовольняє потребу в новій інформації. У структурі потреби в новинах виділяється як мінімум дві різні складові – потреба в регулярному отриманні поточних новин ("бути в курсі") та потреба в обговоренні новин з іншими людьми. Потреба "бути в курсі" новин більш виражена у чоловіків, людей старшого віку, людей з вищою освітою, осіб, які перебувають у шлюбі, людей, які мають дітей. Люди з більш вираженою потребою в отриманні та обговоренні новин частіше відстежують поточну інформацію [3].

Потреба в обговоренні та розповсюдженні новин виступає сьогодні одним із ймовірних джерел "інфодемії". Інфодемія – інформаційна епідемія, що характеризується "вірусним" поширенням дезінформації, фейкових новин, чуток, інформаційної паніки тощо (Rothkopf, 2003). Психологічні наслідки сприйняття інформації зі ЗМІ можуть бути серйознішими, ніж від переживання самого факту страшних і травмуючих подій (Garfin, 2020) [2].

Негативні ефекти інфодемії можуть призвести до:

- порушення уваги та пам'яті, підвищеного відволікання, зниження рівня критичного мислення через надто велику кількість стимулів;
- обмеження можливості знаходження достовірної інформації, що сприяє формуванню неадекватного способу сприйняття ситуації та відповідних поведінкових реакцій;
- поширення ігнорування чи активного заперечення у поведінці як захисної реакції на неможливість розібратися в суперечливій інформації;
- неадекватність сприйняття ситуації як із погляду завищення, і заниження усвідомлення небезпеки;
- зростання недовіри до дій офіційних структур;
- поширення серед різних соціальних груп широкого спектра негативних переживань (тривога, депресія, агресивність, почуття несправедливості та безсилля, відчуття втрати контролю, пригніченість);
- формування стратегій ризикованої поведінки за умов кризових ситуацій [2].

Крім того, почуття безсилля від інформаційного "цунамі" може призвести до уяви найгіршого результату або "катастрофізації", сприяючи виникненню почуття тривоги та страху (Wiederhold, 2020) [2].

Кібертехнології не просто доповнюють та розширюють простір діяльності дитини, а впливають на всю її структуру як в офлайн, так і в онлайн. Інтернет – це вже звична для людства культурна зброя, що сприяє породженню нових форм діяльності, культурних практик, феноменів, мотивів, значень та смислів, які у складній взаємодії з традиційною життєдіяльністю в офлайн створюють новий спосіб життя сучасної дитини [Цит по 1].

Менша присутність батьків у "нових медіа" посилює цифровий розрив між поколіннями, і старше покоління виявляється слабо обізнаним про ті події та процеси, які не виходять за межі соціальних мереж і не потрапляють у заголовки новин. Цифровий розрив та низька цифрова компетентність не дозволяють дорослим виступати повноцінними навігаторами для дітей в інформаційному онлайн-просторі і змішаній реальності та коригувати негативні процеси трансформації моделей медіаспоживання під впливом інфодемії. Раннє та активне занурення в інформаційний онлайн-простір дітей при недостатньому рівні компетентності та відсутності міжпоколінських форм передачі онлайн-досвіду з медіаспоживання може призводити до зниження критичності при сприйнятті інформації, інформаційного перевантаження, виникнення недовіри, схильності до інфодемії, комп'ютерної залежності. Постійна гра в комп'ютерні ігри агресивного змісту може призводити до агресивних думок, почуттів, поведінки, зниження емпатії, альтруїзму у дітей, підлітків і юнаків [4].

Крім цього, існує ще ряд можливих проблематичних наслідків довгого перебування людини у кіберпросторі. Тривалий час, проведений в інтернеті, може призвести до ізоляції від реального світу, уникнення реальності та втрати справжніх зв'язків, що може спричинити почуття самотності та відчуження. У кіберпросторі можуть виникнути проблеми з ідентифікацією особистості, а також із розрізненням реального життя та віртуального світу,

що може вплинути на самовідчуття та самоідентифікацію. Віртуальний світ іноді створює спотворене уявлення про реальність, що може призвести до проблем із самооцінкою, а також сприяти розвитку ілюзій та нереалістичних очікувань. Використання соціальних мереж може призвести до недоречного порівняння себе з іншими, спотворення реальності та формування негативного самосприйняття, що може вплинути на психологічне благополуччя. У кіберпросторі люди можуть зіткнутися з кібербулінгом, який може серйозно вплинути на їхнє психічне здоров'я, викликаючи стрес, тривогу, депресію та інші проблеми. Постійне використання соціальних мереж може призвести до розвитку залежності, що, у свою чергу, негативно позначиться на психічному здоров'ї. У цифровому просторі люди залишають цифровий слід, що може викликати почуття стороннього контролю над своєю особистою інформацією та приватністю, впливаючи на їхній рівень довіри та безпеки. Крім того, безперервний доступ до інформації та спілкування в інтернеті може призвести до проблем зі сном (кіберсомнії) через постійну активність і можливість бути завжди "на зв'язку", що зрештою негативно позначиться на загальному фізичному та психічному здоров'ї.

Вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти вплив цифрового світу на психічне здоров'я людей та розробити стратегії для підтримки балансу між онлайн-активністю та турботою про своє психічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Лісовенко А.Ф. «Кіберособистість» як можлива модель ідентичності сучасної молоді // Трансформація українського суспільства в цифрову еру : Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 23 березня 2023 р.) – Одеса: Нац. ун-т «Одеська юридична академія», 2023. – С. 196-200.
2. Солонько О. Інфодемія. Зброя дезінформації у вірусну епоху // Вид. Markobook, 2023, 392 с.

3. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace" Vol. 14, No. 2, 2020.

4. Rosen L. Me, MySpace and I: Parenting the net generation. NY: PalgraveMacmillan, 2007.

Ключові слова: кіберпростір, інфодемія, кіберсомнія, соціалізація, цифрове суспільство.

Key words: cyberspace, infodemic, cybersomnia, socialization, digital society.

Лохматова Дарина Олександрівна

здобувачка I курсу факультету адвокатури та антикорупційної діяльності

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташматов В. А.

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Вивчення поведінки та психологічних особливостей особистості в екстремальних та кризових ситуаціях є надзвичайно актуальним в сучасному світі, який постійно стикається з різноманітними викликами та загрозами. Природні катаклізми, техногенні аварії, соціальні потрясіння, військові конфлікти – все це може призвести до виникнення екстремальних ситуацій, які ставлять людину перед лицем смерті, болю, втрат та інших тяжких випробувань.

Метою дослідження є розкрити психологічні механізми поведінки особистості в екстремальних та кризових ситуаціях, дослідити фактори, що впливають на стійкість та адаптивність людини в цих умовах, а також визначити шляхи та методи надання психологічної допомоги людям, які пережили екстремальний досвід.

Наразі не існує єдиного, загальноприйнятого визначення екстремальних та кризових ситуацій. Проте, для кращого розуміння даної тематики пропонується використовувати наступні робочі дефініції:

Екстремальна ситуація - раптова ситуація, яка несе в собі реальну або уявну загрозу життю, здоров'ю, психічному благополуччю та особистісній цілісності людини.

Екстремальні ситуації виходять за межі звичайного нормального людського досвіду це означає що людина не стикалася з подібними подіями раніше і їй складно передбачити як правильно діяти характеризуються факторами до яких людина не адаптована і не готова діяти в їх умовах ці фактори можуть бути фізичними наприклад стихійні лиха психологічними наприклад терористичний акт або соціальними наприклад війна ступінь екстремальності ситуації визначається силою тривалістю і незвичністю проявів цих факторів чим сильніше триваліше і незвичніше впливають ці фактори тим екстремальнішою буде ситуація іншими словами екстремальні ситуації ставлять людину перед викликами до яких вона не підготовлена і змушують її діяти в незвичних для неї умовах.

Криза - раптовий поворотний момент, що кидає виклик звичним уявленням людини про світ і про себе. Цей виклик змушує людину швидко змінювати свої погляди, і ці зміни можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Криза може виникати раптово, під впливом зовнішніх обставин або травмуючих подій, таких як стихійні лиха, аварії, терористичні акти, насильство, або ж втрата близької людини. Ці події можуть призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та шокова травма.

Люди по-різному реагують на екстремальні ситуації. Деякі люди розпадаються під тиском, а інші залишаються стійкими та адаптивними. Існує ряд психологічних особливостей, які можуть сприяти стійкості в екстремальних умовах.

- Оптимізм: Оптимісти вірять, що хороші речі трапляються, навіть у важкі часи. Ця віра може допомогти їм зберегти надію та мотивацію в складних ситуаціях.

- Самоповага: Люди з високою самоповагою вірять у свої здібності впоратися з будь-якими труднощами. Ця віра може допомогти їм залишатися впевненими та рішучими в екстремальних ситуаціях.

- Контроль над внутрішнім середовищем: Люди, які вважають, що вони контролюють своє власне життя, з більшою ймовірністю зможуть впоратися зі стресом і труднощами.

- Соціальна підтримка: Наявність сильної соціальної підтримки може допомогти людям впоратися з екстремальними ситуаціями. Друзі та родина можуть надати емоційну підтримку, практичну допомогу та почуття зв'язку.

- Здатність до адаптації: Люди, які вміють адаптуватися до змін, з більшою ймовірністю зможуть впоратися з екстремальними ситуаціями. Вони можуть гнучко міняти свої плани та поведінку відповідно до обставин.

- Сенс життя: Люди, які мають чітке уявлення про сенс свого життя, з більшою ймовірністю зможуть впоратися з екстремальними ситуаціями. Почуття сенсу може надати їм мету та мотивацію в складні часи.

Послідовність дій при наданні психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації не медичними працівниками:

1) надавати психологічну підтримку в безпечному місці;

2) характерні ознаки психологічних розладів: втрата фізичної сили; руховий неспокій; відчуття виснаженості та нереальності; емоційна віддаленість від оточення, рідних; почуття провини; ворожі дії до оточуючих;

3) вивести постраждалого за межі місця пригоди та ізолювати його від надлишкової уваги оточуючих;

4) заспокоїти постраждалого, сказати, що Ви прийшли, щоб надати допомогу, що будете поруч та не залишите його до прибуття бригади екстреної медичної допомоги;

5) постійно підтримувати візуальний контакт з постраждалим;

6) спілкуватись з постраждалим спокійно, адекватно оцінюючи його побажання та дії;

7) при розмові уникати слів, які можуть викликати відчуття провини у постраждалого;

8) відволікати його від негативних думок та намірів;

9) переконати постраждалого, що необхідна допомога буде надана вчасно та професійно;

10) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної медичної допомоги;

11) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л.М. та ін. –Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2022. – 356 с.
2. How to Manage Stress: Top Strategies for Stress Relief By Michelle Pugle
3. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях : методичні рекомендації / Н. О. Довгань; С. А. Поліщук ; за ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 145 с.
4. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community. Minneapolis : University of Minnesota, 1991. 22 p

5. Куликов Л. В. Психогігієна особистості. Питання психологічної стійкості і психопрофілактики : навч. Посіб. СПб., 2004. С. 87–115.

Ключові слова: психологічні особливості, кризові ситуації, екстремальні ситуації, адаптивність людини, психологічна підтримка, надзвичайні ситуації.

Keywords: psychological features, crisis situations, extreme situations, human adaptability, psychological support, emergency situations.

Маковецька Марія Олександрівна

здобувачка групи ПС бак 42

Одеський національний морський університет

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Кернас А. В.

Одеський національний морський університет

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. Стаття розглядає вплив особистості на поведінку людей у екстремальних ситуаціях. Вона обговорює різноманітність реакцій на стрес та важливість розуміння індивідуальних рис особистості для ефективного управління екстремальними умовами [1].

Актуальність дослідження. Зростаюча кількість надзвичайних ситуацій та кризових обставин у сучасному світі вимагає уваги до реакцій та стратегій адаптації особистості в умовах стресу та небезпеки. Актуальність дослідження полягає у необхідності розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на покращення психічного здоров'я та підвищення рівня адаптації людей до кризових ситуацій.

Дослідження впливу особистості на поведінку в екстремальних умовах є вкрай актуальним в контексті сучасного світу, де надзвичайні ситуації та кризові обставини стають все більш поширеними. Розуміння та належне врахування психологічних механізмів, які впливають на реакції особистості в умовах стресу та небезпеки, має ключове значення для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації. У цьому контексті, застосування соціально-психологічних підходів стає важливою складовою для розуміння та покращення психічного здоров'я та адаптації людей до стресових ситуацій [1].

Дослідження передбачає аналіз психологічних реакцій та стратегій адаптації особистості у критичних ситуаціях. Використання соціально-психологічних підходів дозволяє краще зрозуміти причини та наслідки поведінкових реакцій людини в умовах стресу та небезпеки. Результати дослідження можуть сприяти розробці програм психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я та адаптації людей до стресових ситуацій.

Мета роботи. Ця стаття має на меті розглянути роль індивідуальних рис особистості в екстремальних умовах та визначити соціально-психологічні підходи, використовувані для їх вивчення.

Предмет дослідження. Поведінка людини в екстремальних умовах та її зв'язок з особистісними характеристиками.

Об'єкт дослідження. Вплив стресу на поведінку та здібності людини в екстремальних умовах.

В екстремальних умовах особистість перебуває під впливом надзвичайних обставин, що створює унікальну ситуацію для спостережень та досліджень. Катастрофи, війни та інші лиха можуть спричинити непередбачувані зміни у поведінці та психічному стані людей [3].

Доведено, що індивідуальні риси особистості відіграють вирішальну роль у поведінці людей в екстремальних умовах. Одним із ключових факторів є вплив стресу на поведінку та здібності людини, який, як правило, дуже різноманітний. Наприклад, деякі люди, здається, процвітають у ситуаціях високого тиску, таких

як під час іспитів, змагань або обставин, що загрожують життю [2]. Ці люди, здавалося б, більш ефективні та результативні, коли діють під впливом інтенсивного емоційного стресу.

Однак інші легко деморалізуються такими ситуаціями, що може негативно вплинути на їх поведінку та загальну продуктивність. Тому важливо зрозуміти, як різні риси особистості взаємодіють з екстремальними умовами, оскільки ці знання можуть допомогти людям краще підготуватися до таких ситуацій. Знаючи, як вони реагують на стрес, люди можуть вжити заходів, щоб керувати своїми реакціями та оптимізувати свою ефективність у екстремальних умовах [2].

Розуміння реакцій особистості на такі умови відкриває нові перспективи для розвитку психологічної підтримки та стратегій відновлення. У цьому контексті, необхідно досліджувати, як екстремальне середовище впливає на формування особистості та взаємодію зі своєю оточуючою дійсністю.

1. Вплив екстремальних умов на формування особистості: Екстремальні умови можуть сприяти формуванню та розвитку певних аспектів особистості. Наприклад, досвід екстремальних ситуацій може змінити цінності, переконання та життєві погляди людини, що впливає на подальший розвиток її особистості [3].

2. Роль соціального середовища у вирішенні екстремальних ситуацій: Соціальна підтримка та взаємодія з оточуючими може впливати на здатність людини подолати екстремальні умови. Наявність родини, друзів або професійних психологів може стати важливим фактором у підтримці психічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій [4].

3. Формування нових стратегій та навичок управління стресом: Екстремальні умови стимулюють людину розвивати нові стратегії управління стресом та вирішення проблем. Ці стратегії можуть стати корисними у подальшому житті та розвитку особистості, допомагаючи зберегти психологічну стійкість у різних ситуаціях.

4. Психологічний розвиток після стресових ситуацій: Деякі люди після

переживання екстремальних умов можуть виявити явище посттравматичного зросту, що вказує на позитивний психологічний розвиток після негативного досвіду. Це може включати зміцнення рис особистості, розширення світогляду та підвищення самопізнання [4].

5. Роль індивідуальних ресурсів у подоланні стресу: Кожна людина має власні ресурси, які можуть бути використані для подолання стресу та ефективної адаптації до екстремальних умов. Розвиток цих ресурсів, таких як самопізнання, емоційна інтелігенція та внутрішня міцність, може стати ключовим фактором у впорядкуванні зі стресом та подоланні негативних наслідків екстремальних ситуацій.

Висновки. Дослідження впливу особистості в екстремальних умовах виявляється надзвичайно важливим для розуміння, як люди реагують на стресові та кризові ситуації, і як ці умови впливають на їхні психологічні характеристики та поведінку. Результати таких досліджень дозволяють розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки, реабілітації та ресурсного відновлення для тих, хто переживає екстремальні умови [5].

Особливу увагу слід звернути на важливість ролі соціального середовища та підтримки у збереженні психологічного благополуччя та адаптації. Дослідження показують, що наявність підтримки з боку родини, друзів, колег або професійних психологів може значно зменшити негативний вплив екстремальних умов на особистість та допомогти в подоланні стресу.

Крім того, вивчення реакції особистості на екстремальні умови дозволяє розкрити потенціал для посттравматичного зросту та психологічного розвитку навіть у найскладніших обставинах. Однак, для повного розуміння цих процесів та розробки ефективних підходів до управління стресом, необхідно проводити подальші дослідження у цій області [5]. Тільки завдяки цьому ми зможемо краще розуміти природу особистості та її взаємодії з екстремальними умовами, а також розробляти більш точні та ефективні підходи до підтримки та реабілітації людей, які пережили екстремальні ситуації.

Список використаних джерел

1. Станішевська, В. (2022). Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. Вісник Національного університету оборони України. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/254783>
2. Атаманчук, П.С. (2011). Основи охорони праці. URL: <https://studies.in.ua/bjd-atamachuk>
3. Психологія і педагогіка. (2013). Сластьонін, В. А. URL: https://stud.com.ua/5402/psihologiya/psihologiya_i_pedagogika
4. Особистість в екстремальних умовах. (2021). Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. URL: [sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/9285/1/Збірник 2021.pdf](http://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/9285/1/Збірник%202021.pdf)
5. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., Федан, О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

Ключові слова: екстремальні обставини, особистісний розвиток, психічний стан.

Key words: extreme circumstances, personal development, mental state.

Мамосуєва Олена Володимирівна

здобувачка другого (магістерського) рівня

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: доктор філософії Пилявець Н.І.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ ПАРТНЕРІВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Сьогодні інститут шлюбу та сім'ї зазнає значних змін. Виникають нові сімейні форми, перерозподіляються ролі та функції членів сім'ї, змінюються

погляди на кількість дітей та їх виховання тощо. Унаслідок змін у сімейних ролях також змінилися шлюбно-сімейні очікування. Дослідження життєвих цілей, шлюбно-сімейних цінностей і прагнень подружжя показують наявність гендерних стереотипів, що перешкоджають виявленню закономірностей, властивих сучасним сімейним очікуванням і вимогам шлюбних партнерів. Рольові очікування формуються в процесі гендерної соціалізації з раннього дитинства. На це безпосередньо впливає батьківська сім'я, вона ж опосередковує усі впливи зовнішнього соціального оточення [4, с. 125].

Фактори, які впливають на формування особистості в сім'ї, включають: рівень гармонії в подружньому житті батьків, загальне сприйняття дитинства (було воно щасливим чи ні), ставлення батьків до дітей, розподіл ролей у сім'ї та стиль життя батьків. Саме в дитинстві під впливом батьків формується програма, яка в дорослому житті визначає, як жити, якого партнера обрати, які стосунки з ним мати, скільки буде дітей тощо [4, с. 125].

Людина завжди залишається частиною своєї сім'ї: вона народжується, зростає і формує свої уявлення про світ та людей, спираючись на сімейний досвід. Культура, яку людина засвоює в родині, залишає глибокий слід у її свідомості та часто стає невід'ємною частиною її ідентичності. Навіть при наявності освіти, адаптації та нових міжособистісних зв'язків, сімейне коріння продовжує впливати на поведінку й думки людини. Через систему емоційних оцінок сім'я формує у дитини уявлення про соціальний світ, його ролі, взаємини та основні навички спілкування. Крім того, сім'я є першою групою приналежності, яка має свої власні цінності і передає норми та цінності суспільства, таким чином визначаючи, як дитина інтерпретує соціальний світ [4]. Життєві настанови батьків, особливості їх ціннісних орієнтацій і домагань, рольовий внутрішньо-сімейний розподіл, особливості взаємодії визначають життєві домагання дитини, що згодом знаходить відображення у дорослому віці, зокрема у міжособистісних взаєминах.

Отже, психологічними механізмами формування сімейних ролей є процес ідентифікації дитини з батьками, соціальні підкріплення, усвідомлення

соціальної ролі та соціальні очікування щодо статевих ролей. Розуміння шлюбу чоловіками та жінками суттєво відрізняється. Гендерні розбіжності та невідповідності між подружжям створюють різні очікування у кожного з партнерів. Ще одна причина полягає в тому, що в сучасному світі сімейні та шлюбні уявлення значно відхиляються від ідеалу. Чоловіки вважають матеріальне забезпечення своїм основним завданням, часто забуваючи про моральну та емоційну підтримку, яку вони повинні надавати своїм партнеркам. У той час як жінки акцентують увагу на значенні цієї підтримки та детально обговорюють її. Третя причина полягає в тому, що конфлікт очікувань подружжя може загострюватися і поглиблюватися через не знання очікувань один одного.

Стосунки між чоловіками й жінками в сім'ї тісно пов'язані з уявленнями, які суспільство має щодо ролей кожної статі. Ці уявлення, відомі як гендерні стереотипи. Із цими стереотипами пов'язані очікування щодо поведінки та обов'язків у сім'ї. Вони можуть створювати умовні та спрощені уявлення про людей, їхні ролі та функції в сімейному житті, що може призводити до певних очікувань та стереотипних уявлень про те, як мають поводитися чоловіки і жінки [1, с. 80]. Гендерний стереотип – «спрощений схематизований, емоційно змальований образ чоловіка та жінки» (Куліш, Т., 2015). Всі існуючі гендерні стереотипи можна поділити на три групи. Перша група визначається стандартами маскулінності та фемінності, які визначають типові фізичні, психічні та поведінкові характеристики, що вважаються нормативними для чоловіків і жінок. Друга група стосується стереотипів про ролі чоловіків і жінок в роботі включають те, що традиційно вважається, що жінки більше підходять для обслуговуваних та виконавчих ролей, тоді як чоловіки частіше асоціюються з інструментальною та творчою діяльністю, а також з організацією та керівництвом. Третя група стереотипів пов'язана із закріпленням сімейних і професійних ролей у відповідності зі статтю Гендерні установки відображають загальні уявлення про те, яким має бути гендерна роль, яке емоційне ставлення приймається або не приймається до різних моделей і форм поведінки, пов'язаних з цією роллю, а також готовність демонструвати певну поведінку, що відповідає

цій ролі [3, с.40]. Структура гендерних установок, так само як і будь-яких інших установок, складається з трьох складових: когнітивної, що означає розуміння змісту гендерної ролі; афективної, яка визначає емоційне ставлення до прийнятих стандартів рольової поведінки; та конативної, яка регулює саму поведінку в межах гендерної ролі.

На сучасному етапі, за умов порушення традиційної системи сімейних ролей і відповідних їм культурних стереотипів, у більшості сімей спостерігається невизначеність рольових очікувань, що викликає у шлюбних партнерів психологічний дискомфорт. На думку Є. Потапчука, для оптимізації сімейного спілкування й попередження виникнення рольових конфліктів, необхідно створювати умови для реалізації більш широкого діапазону сімейних ролей і зменшення їх протиріччя. Зазвичай у сім'ях, де обидва партнери працюють, поширеною проблемою є перевантаженість ролями та дилема ідентичності працюючої жінки[2, с. 130].

Таким чином, гендерні відмінності рольових очікувань партнерів міжособистісної взаємодії обумовлені статевою ідентичністю, наявністю певних соціальних стереотипів, родинною програмою, сформованою з дитинства та впливом гендерних установок, що в свою чергу позначається на характері міжособистісних стосунків шлюбних партнерів.

Список використаних джерел

1. Куліш Т. М. Культура гендерних стосунків у сучасній сім'ї. Гендерна політика очима української молоді: слобожанський вимір// Матеріали VII Регіонального конкурсу наукових робіт молодих вчених (25 - 26 квітня 2013 р.). – Харків., 2013. – С. 78-84.
2. Потапчук Є.М. Мовленнєва поведінка подружжя в ситуаціях адюльтеру як психологічна проблема. *Психолінгвістика. Psycholinguistics*: [зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»]. Переяслав-Хмельницький: ФОП

- Лукашевич О. М., 2014. Вип. 15. С. 126-137. <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/issue/view/9/15-2014-pdf>.
3. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу: [зб. наук. праць Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С Костюка НАПН України]. 2019, С.36-45. [українською мовою].
4. Федоренко, Р. П. (2021). Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. –Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с

Марківська Олена Сергіївна

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня кафедри загальної та диференціальної психології

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Кондратьєва І.П.*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ Я ЖІНОК В ЗАКОРДОННИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЯХ

Актуальність образу «Я» жінок обумовлена насамперед проблемою відчуття самотності, яка існує в будь-якому суспільстві. Ця проблема завжди хвилювала вчених, і вони неодноразово намагалися дослідити, зрозуміти та знайти шляхи подолання екзистенційної самотності людини. Останнім часом з'явилася велика кількість психологічних і філософських досліджень, присвячених формам, наслідкам, вимірам та проявам самотності. Разом з тим, зазначаємо недостатнім дослідження формування образу Я жінок в особливих умовах, під час війни, яку продовжує Росія проти України. Необхідно звести в єдине ціле окремі дослідження з даного питання. Під час війни жінки часто

змушені брати на себе нові ролі, такі як захисниці, волонтерки, лідерок громад. Це впливає на їх самооцінку, впевненість у собі та загальний образ Я. Війна приносить з собою багато травмуючих подій, які можуть вплинути на психічне здоров'я жінок. Розуміння цих змін та їх наслідків є важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги. З іншої сторони, війна може підкреслити важливість жіночого внеску у суспільство, змінюючи традиційні уявлення про гендерні ролі. Вивчення цього явища може сприяти зміцненню ролі жінок у постконфліктному суспільстві.

Розгляд образу «Я» в зарубіжних психологічних теоріях сприяють формуванню особливого погляду на роль жінок під час конфліктів, враховуючи відмінності в культурних і соціальних контекстах. Вивчення цих підходів допомагає краще розуміти універсальні та унікальні аспекти жіночого досвіду під час війни. Вітчизняні психологічні теорії можуть краще враховувати специфіку українського суспільства та культурні особливості. Вони можуть надати більш адаптовані методи підтримки та відновлення для жінок, які постраждали від війни.

Розглянемо деякі наукові погляди на психологічну проблему образу Я. Ще на початку XX століття П. Лігше розглядав образ Я, як об'єднуючий компонент свідомості, вважаючи його діяльним і реальним субстратом індивідуальної свідомості [1].

Вільям Джемс, зі свого боку, розрізняв емпіричне пізнавальне Я і чисте Я як елементи свідомості, зазначаючи, що між ними існує єдність і боротьба протилежностей [2].

Зигмунд Фройд, відомий психоаналітик, вважав, що розвиток Я особистості відбувається через суперечність між його реальним та ідеальним компонентами, тобто через боротьбу Его та Супер-Его [3].

Представники гуманістичної психології описують феноменологію особистості, тобто те, як людина сприймає, розуміє і пояснює себе та реальні події свого життя.

Р. Бернс широко висвітлював питання розвитку образу Я та виховання, доводячи, що концептуальність, притаманна процесам самосвідомості, знаходить своє вираження у систематизованій Я-концепції (А. Маслоу, К. Роджерс). Образ Я за своїм змістом може бути позитивним, негативним або амбівалентним [4].

А. Маслоу бачив внутрішню суперечність у невідповідності реального рівня самоактуалізації індивіда його можливому рівню. Через це суб'єкт шукає нові способи поведінки, що дозволяють йому більше самоактуалізуватися. У своїй концепції самоактуалізації особистості А. Маслоу описує вимоги, яким повинен відповідати індивід [5].

Образ «Я» – це оцінно-пізнавальна система, яка переживається і більш-менш усвідомлюється індивідом. На її основі складається ставлення людини до себе та до інших, базоване на самооцінці своїх можливостей, здібностей і характеру. Е. Фромм наголошує, що «Моє власне Я повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, розвитку і свободи укорінено в здатності любити, тобто в турботі, повазі, відповідальності та знаннях. Якщо індивід здатний любити творчо, він любить і себе; якщо він любить лише інших, він загалом не може любити» [6].

Рефлексивна свідомість проявляється в осмисленні та переживанні людиною як окремих дій і вчинків, так і сенсу буття. Здатність до рефлексії вказує на високий рівень самосвідомості, готовність до пізнання себе, корекції своєї поведінки та способу життя. Рефлексія виникає, коли людина подумки виокремлює себе зі сфери буття та життєвих ситуацій, оцінюючи себе у відповідності з моральними стандартами. Що гостро постає у період війни. Цей процес дозволяє людині змінюватися, переосмислювати минуле для майбутнього, вступати в діалог з собою чи уявним співбесідником. У психології наголошують на діалогічній природі процесу самоаналізу, коли людина може захищати або критикувати себе, порівнювати різні погляди та шукати істину.

Людина переконує себе у ситуаціях, де виникають протиріччя між діями та судженнями, коли необхідно подолати сумніви, прийняти рішення та втілити

його. Самопереконання може проявлятися в формах самовиправдання та самонавіювання.

Рефлексивна свідомість розвивається на різних рівнях та у різних формах протягом життя. Як властивість індивіда, рефлексивність включає не лише усвідомлення свого образу «Я», але й розуміння своєї взаємодії з іншими. У сфері міжособистісних відносин рефлексія є важливим компонентом моральної поведінки. На думку В.А. Роменця, це явище післядії, де розкривається сутність дії [7]. Рефлексія розуму та совісті часто відстає від актів вибору, які зумовлені волею, тоді як післядія – це рефлексія та самооцінка правильності рішення.

Розвиток самосвідомості проявляється у самоспостереженні, критичному ставленні до себе, оцінці своїх позитивних і негативних рис, самовладанні та відповідальності за свої дії. Самосвідомість пов'язана зі здатністю до рефлексії та сприйняття себе з боку. Завдяки самосвідомості людина усвідомлює себе як окрему реальність, відокремлену від природи і інших людей.

Р. В. Каламаж надає великого значення вивченню феномену «Я» [8]. Психологи наголошують на тому, що зрозуміння цього явища як сукупності уявлень людини про себе дозволяє визначити рефлексивне «Я» шляхом аналізу її самосприйняття та думок. Для розкриття сутності цього поняття можна виділити наступні два аспекти:

- 1) «рефлексивне «Я», що відображає її як суб'єкт мислення»;
- 2) «рефлексивне «Я», що представляє її як об'єкт власного самовідчуття та самосприйняття».

Другий аспект, як «особлива когнітивна схема, що визначає погляди та уявлення індивіда про інших людей, насправді є просто «поглядом» цього індивіда на мене» [9].

Отже, образ Я виступає як регулятор взаємин і міжособистісних стосунків. Сучасні психологічні дослідження підкреслюють роль образу Я як узагальненого механізму саморегуляції особистості, зазначаючи, що саме він забезпечує самототожність, особистісну відповідальність і породжує почуття соціальної причетності. Механізм саморегуляції Я-концепції виявляється у вербалізованій

формі: власне бажання – я хочу, усвідомлення своїх можливостей – я можу, вимогливість – мені потрібно, цілеспрямованість – я прагну. Тому дослідження образу Я жінок в психологічних теоріях під час війни Росії проти України є надзвичайно важливим для розуміння змін у психічному здоров'ї жінок, їх соціальних ролях та ідентичності, а також для розробки ефективних методів підтримки та відновлення.

Список використаних джерел

1. Бегеза Л.Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. Київ. 2017. Вип.11 (16). С. 256-263
2. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості / Уляна Кіреєва // Психологія і суспільство. – 2010. – №1. – С. 120–130.
3. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2009. 139 с
4. Бех І. Д., Чорна К. І., Журба К. О., Киричок В. А., Шкільна І. М., Коновець С. В. Виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості в позакласній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів : монографія. Харків : Друкарня Мадрид, 2016. 186 с. URL: <https://bit.ly/2xUIuay>
5. Матвеев В. О. Філософські основи концепції самоактуалізації особистості А. Маслоу – засновника гуманістичної психології. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2013. № 49 (1). С. 63-66.
6. Лукіяничук А.М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості майбутнього кваліфікованого робітника: навчально-методичний посібник.. Вид 2-ге, поробл. доповн, Біла Церква : БІНПО, 2020. 139 с.
7. Данилюк, Іван. “В.А. Роменець – Фундатор вітчизняної історико-психологічної науки”. *Психологія і суспільство*, no. 3(49), Aug. 2017, pp. 38-42, <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/610>.
8. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: дис. доктора. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2010. 487 с

9. Хайрулліна Ю. Світоглядна культура особистості: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 235 с.

Ключові слова: образ Я жінок, свідомість, самосвідомість, особистість, рефлексивна свідомість.

Key words: the image of the Self of women, consciousness, self-awareness, personality, reflective consciousness.

*Мілорадова Наталя Едуардівна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3
Харківський національний університет внутрішніх справ*

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – ПОШУК СЕНСУ ЖИТТЯ (ТЕХНІКА ІКІГАЙ)

Проблема перебування, реагування та проживання людиною складних життєвих ситуацій є надзвичайно актуальною в умовах повномасштабної військової агресії росії проти України. Тема особистісних трансформацій унаслідок пережиття травмівних подій та інших несприятливих ситуацій є однією із центральних для багатьох науковців. Загальновідомо, що травматичні подій, стреси, кризи провокують виникнення страждання, але окрім цього є і ще щось, що також виникає після перенесеної травми. Майже через всі світові релігії проходить ідея виникнення позитивних наслідків перенесених важких подій у виді оновлення, відродження, очищення та звільнення людини. Переформатування особистого світогляду, переосмислення фактів та наслідків подій створюють основу для подальшого життя більш ефективного та якісного. Тобто шлях отримання певного досвіду та мудрості може бути результатом перенесених та переосмислених страждань.

Перші дослідження, які потенціюють особистісне зростання, результати якого були оприлюднені, пов'язані з Н. Фінкелем (Finkel, 1974).

У 1996 році було опубліковано роботу Р. Тедескі і Л. Калхуна, де дослідники представляли інструмент для вимірювання, який і містив термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth) у своїй назві і який відтоді став загальноновживаним (Tedeschi & Calhoun, 1996). Науковці визначили посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами [1].

С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки; погляд на себе; життєва філософія (Joseph, 2009). Т. Титаренко визначає посттравматичне зростання через антикрихкість, як процес збільшення антикрихкості, що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію із собою, світом, іншими людьми (Титаренко, 2018) [3].

Посттравматичне зростання – це і є значущі позитивні зміни особистості через переживання важкої життєвої кризи. Це не просто повернення до життя, яким воно було до події, а вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у дуже важливих для людини сферах [2].

Запропонована нами техніка «Ікігай», може бути достатньо ефективною для усвідомлення особистістю фундаменту посттравматичного зростання. Техніка будується на принципах японської філософської концепції щастя. Її сутність полягає у необхідності постійного руху вперед, не озираючись на минулі невдачі. Щастя розглядається не як кінцева інстанція або мета, якої потрібно досягти, а як захоплююча подорож, де певні дії мають приносити задоволення і мир оточуючим людям.

Ікігай – *японська філософія*, яка допомагає знаходити задоволення, радість і усвідомленість у всіх справах кожен день і сприяє довголіттю.

Техніка, що базується на філософії Ікігай, спрямована на усвідомлення особистого сенсу життя та допомагає знайти опору, для розуміння свого призначення як у професійному так і особистому житті. Вона включає декілька послідовних етапів та спрямована на знаходження гармонії між:

- що ми любимо;
- у чому ми компетентні;
- що потрібно всесвіту;
- за що нам платять.

Розглянемо алгоритм проведення цієї техніки із використанням арт-терапевтичного інструментарію – метафоричних асоціативних карт (МАК).

Виконання цієї техніки може мати певні часові особливості:

- займати всю консультативну зустріч;
- включати виконання першої частини дома, а основної та заключної частин на консультативній зустрічі;
- виконуватися протягом декількох консультативних зустрічей.

Техніка має потужний ефект та допомагає клієнту зануритися у свій внутрішній світ, шукаючи відповіді на запитання стосовно усвідомлення особистісних можливостей, ресурсів, прагнень та самореалізації.

Перший етап. Спочатку психолог пояснює клієнту базові принципи японської філософії щастя, що таке Ікігай як його складати.

Наступнім кроком є робота над усвідомленням змісту чотирьох складових Ікігай. Для цього, психолог пропонує клієнту розділити лист паперу А4 на чотири частини, кожен частину підписати згідно складових Ікігай (що я люблю, що я вмію, що потрібно людям, за що платять) та заповнити ці частини. Ця робота потребує роз'яснення та занурення в себе, тому її можна виконати вдома або надати клієнту певний час для цього. Психолог акцентує увагу на тому, що: у першому колі необхідно зафіксувати те, що клієнту подобається від хобі до професійних інтересів; у другому – навички та таланти (що клієнт може робити легко та добре); у третьому – необхідно подумати про те, які послуги або навички можуть бути корисні для інших людей або суспільства. Які потреби ви можете задовольнити?; і четверте коло – необхідно розглянути можливості заробітку на основі ваших пристрастей, навичок та корисності.

Другий етап. Після заповнення частин листа, психолог пропонує клієнту обрати карти-символи для кожного елементу з чотирьох списків. Використовуємо ресурсні колоди МАК (наприклад, Morena, Saga, Ессо та ін.).

Наступний крок – клієнт розкладає на столі карти-символи, згідно складених списків та розповідає психологу їх значення. Прояснення змісту кожної карти-символу здійснюється за допомогою запитань, що формулює психолог.

Третій етап. Етап об'єднання, психолог пропонує клієнту подумати над особливостями перетинання кіл, орієнтуючись на такі запитання :

- де перетинаються всі чотири кола,
- як це відображається у вашому житті;
- чи використовуєте ви у своєму житті отримані результати;
- якою мірою використовуєте?
- на що не звертаєте увагу?
- що не використовуєте зовсім?
- в чому причини усвідомлення чи неусвідомлення своїх можливостей?

Психолог підкреслює, що те що знаходиться в цьому перетині, може бути ікігай клієнта – місце, де пристрасті, таланти, корисність і можливості збігаються.

Завершальний, підсумовуючий етап. Психолог пропонує обговорити отримані результати, орієнтуючись на такі запитання.

- На що звернули увагу при виконанні цієї техніки?
- Чим, на Ваш погляд, була корисна ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?
- Що змінилося після виконання цієї техніки?
- Які думки виникали під час та після виконання цієї техніки?
- Які відчуття виникали під час та після виконання цієї техніки?

Виконання технік такого рівня допомагає клієнтові повернути відчуття внутрішнього контролю та ресурсності, усвідомлення нових можливостей на основі розуміння особистісної цінності та виникнення світоглядних або

духовних змін. Знайти свій ікігай – це процес самопізнання і розвитку, усвідомлення і трансформації.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

2. Посттравматичне зростання: що це і як досягти? <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/posttravmatychnе-zrostannya-shho-tse-i-yak-dosyagty/>

3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Ключові слова: посттравматичне зростання, сенс життя, техніка ікагай, етапи техніки ікігай.

Key words: post-traumatic growth, meaning of life, ikagai technique, stages of ikagai technique.

Наточій Марія Едуардівна

здобувачка I курсу факультету адвокатури та антикорупційної діяльності

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Одним із найактуальніших суспільно значущих завдань сьогодення є забезпечення психологічної підтримки особистості в умовах глобальних змін,

викликаних воєнною агресією Російської Федерації проти суверенної України. Така підтримка необхідна українським громадянам, які стали вимушеними переселенцями, тим, хто перебуває під постійною загрозою обстрілів, жертвам війни, особам, які контактують із постраждалими, а також тим, хто надає допомогу постраждалим.

Деякі науковці трактують психологічний супровід як сукупність заходів, спрямованих на надання психологічної допомоги людям, які зазнали психічних травм або опинилися в складних життєвих ситуаціях, що можуть призвести до майбутніх психотравм (С. Гаркавець, Л.Волченко) [1].

Наразі багато дослідників зосереджують свою увагу на вивченні питання психологічного супроводу особистості в умовах війни, серед яких І. Ільницька [2], Н. Бездідько [3], Н. Нечипоренко [3], Т. Титаренко [4]; наукові дослідження з вивчення психологічного супроводу проводилися ще до початку повномасштабного вторгнення [5; 6]. Однак, в умовах воєнного стану в Україні, залишається багато невирішених і дискусійних питань.

Соціально-психологічний супровід, як зазначає Н. Нечипоренко, являє собою поєднання тривалої цілеспрямованої соціальної підтримки та індивідуальної психологічної допомоги. Це ключовий ресурс для збереження цілісності особистості та відновлення її психологічного здоров'я, що допомагає подолати депресію і тривогу. Відсутність належного супроводу ускладнює інтеграцію в мирне суспільство, перешкоджає вторинній професійній переорієнтації та знижує рівень економічного і суб'єктивного добробуту [3].

Згідно з дослідженнями науковців, мета сучасної супроводжувальної психологічної роботи полягає у зміцненні навичок саморегуляції особистості, її стійкості до життєвих труднощів, самостійності та ініціативності[4; 6].

Через тривалі військові дії в нашій країні найбільш вразливими групами населення є демобілізовані ветерани та їхні сім'ї, а також понад 1,5 мільйона українців, які були змушені залишити свої домівки і стали внутрішньо переміщеними особами [4].

У осіб, які пережили певну трагедію (наприклад, втрату рідних або близьких), стали свідками загибелі інших людей або тривалий час перебували під тиском життєво-небезпечних обставин (наприклад, обстріли, укриття в бомбосховищах тощо), можуть виникати нав'язливі страхи, які важко контролювати або взагалі не піддаються контролю. Ці страхи значно обмежують їхню здатність вести повноцінне життя. Це також впливає на їхню соціальну активність і взаємини з оточуючими, що може призводити як до короткочасних непорозумінь, так і до тривалих конфліктів з іншими людьми [1].

На соціально-психологічному рівні, зазначає Т. Титаренко, погіршення психологічного здоров'я виявляється у відмові від співробітництва, зменшенні здатності співпереживати та довіряти світу. На ціннісно-смысловому рівні проявляється як втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду та неспроможність отримувати задоволення від повсякдення. На індивідуально-психологічному рівні це виражається у переживанні розщепленості, порушенні цілісності та деструктивних змінах ідентичності, зменшенні потреби в самореалізації, зниженні збалансованості та адаптивності [4].

Ефективність психологічного супроводу, за словами науковців, залежить від активності, направленості на результат, відповідальності та взаємної толерантності учасників взаємодії. Досліджуються такі ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу, як комунікативна, стратегія зміни ставлення до травматизації, сприяння самодопомозі та взаємодопомозі, та сприяння самореалізації [5].

Концепт психологічного супроводу конкретизує інтегральну підтримку людини, яка включає в себе як соціальні, так і психологічні аспекти, і він є ключовим у контексті посттравматичних особистісних трансформацій. За словами Т. Титаренко, завдяки відновленню внутрішніх ресурсів та наданню додаткових ресурсів психологічний супровід підвищує здатність людини до вирішення проблем, виступаючи посередником у поліпшенні її психологічного здоров'я. Основним напрямком психологічного супроводу, як зауважує вчений,

є якісне і кількісне збагачення взаємодії людини з різними соціальними групами: родичами, сусідами, друзями, колегами, членами різних спільнот [4].

Психологічний супровід, як підкреслює М. Дворник, є основним інструментом для забезпечення стійкої психологічної декомпресії людини та пом'якшення наслідків воєнної травматизації [4]. Тому науковці розглядають психологічний супровід як важливу складову процесу відновлення і збереження психологічного здоров'я особистості та її здатності відчувати психологічний благополуччя.

Після довгої травматичної ситуації людині зазвичай не вистачає внутрішніх ресурсів. Тому супровід стає важливим додатковим ресурсом у процесі відновлення її енергії та сил. Шляхом оптимізації спілкування з важливими для неї людьми, супровід допомагає вирішувати актуальні життєві завдання, пов'язані як із самореалізацією в різних сферах, так і з процесом тривалої реабілітації після травми чи підвищенням економічного статусу [1].

Важливо, рекомендує І. Ільницька, щоб супровід був ненав'язливим, м'яким та недирективним. Вона підкреслює, що супроводжуючий повинен вміти відчувати емоційний стан без слів, розуміти потреби супроводжуваного та занурюватися в його буденність. Поступово особа, яку супроводжують, відкривається, починає відчувати довіру до свого психолога. Це допомагає поповнювати внутрішні ресурси виснаженої людини і підсилює її здатність справлятися з різними викликами. Знання про те, що її підтримують, допомагає особі відчувати, що вона не самотня в своїх стражданнях, і це стає вагомим ресурсом, що змінює її сприйняття минулого та допомагає рухатися вперед. Акцент на подоланні та розумінні власної ролі в пережитому сприяє поступовому поверненню до життя і підвищує загальний рівень психологічного благополуччя [2].

Наразі одне з перспективних завдань психологів полягає в створенні стратегій психологічного супроводу, спрямованих на сприяння розвитку культури миру [6].

Таким чином, психологічний супровід особистості під час воєнного конфлікту є складним та інтенсивним процесом, який вимагає від тих, хто надає допомогу, не лише професійної підготовки, але й розуміння внутрішніх потреб і бажань людини у подоланні фізичних та психологічних труднощів, збереженні власної ідентичності.

Список використаних джерел

1. Гаркавець С. О., Волченко Л.П. До проблеми психологічного супроводу особистостів умовах воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м.Одеса 14-15 вересня 2023 р. Одеса, 2023. С. 3-5. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/4566cf2b-832b-4bad-a61a-073f9c9e9be5>
2. Ільницька І. Як можна заспокоїтися й контролювати тривожність. *Безпека життєдіяльності*. № 5, травень., 2022. С. 4.
3. Нечипоренко Н., Бездідько Н. Психічне здоров'я. Допомога особистості в кризових ситуаціях. *Психолог*. № 1 - 2, січень-лютий. 2022.С. 68-73.
4. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
5. Психологічна безпека особистості: міжнар. колектив. Монографія. Університет Григорія Сковороди в Переяслав, за загальною редакцією І. В. Волженцевої. Переяслав, БрДУ, 2021. 890 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям зі дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ, «Україна», 2015. 176 с.

Ключові слова: психологічний супровід, психологічна допомога, особистість в умовах війни, психологічне здоров'я, ресурс.

Key words: psychological support, psychological help, personality in war conditions, psychological health, resource.

*Онiшкевич Анастасiя Дмитрiвна,
психолог, м. Порт-Кокітлам, Канада*

ТЕХНІКИ ВИРАЖЕННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ

Карл Густав Юнг якось сказав: «Депресія схожа на даму в чорному. Якщо вона прийде, не проганяйте її, а запросіть до столу як гостю і послухайте, що вона має вам сказати».

Емоції та почуття треба вміти безпечно проживати. Є деструктивні способи проживання емоцій і почуттів та конструктивні, тобто безпечні.

До деструктивних способів виразу емоцій належать:

1) «виплескування» емоцій на інших – хамство, приниження інших, звинувачення всіх і всього у своїх невдачах, заподіяння шкоди іншим, побиття, помста; ламання речей, меблів та ін.

2) компульсивна чи залежна поведінка – приглушення емоцій за допомогою алкоголю, наркотиків, зловживання або використання не для медичних потреб різних ліків і препаратів, спроби переключити емоції та почуття за допомогою сексу, шопінгу, заїдання своїх емоцій.

Конструктивними способами вираження та проживання емоцій і почуттів є: визнання власних почуттів; проговорення емоцій і почуттів; вираження емоцій та почуттів за допомогою крику; заняття спортом; застосування дихальних практик і дихальної гімнастики; відвідування психолога чи психотерапевта; використання психотехнологій конструктивного проживання емоцій.

Так, зокрема, психолог Артем Чеплигін рекомендує, що можна прописати свою ситуацію та свої емоції, розповідаючи це у подробицях, наприклад, якійсь

людині чи навіть якомусь персонажу роману або фільму. Може це здається дивним, але спробувати варто. Цей лист не обов'язково надсилати чи давати його комусь читати, його можна просто потім спалити. Але найголовніше – це віддати паперу свої негативні емоції та почуття. Також, можна емоційно «очиститися» за допомогою крику, наприклад, покричати на природі, в подушку. Можна навіть сходити на тренінг і покричати у парі з професіоналом. Крик має бути гучним. Фахівці рекомендують перед криком подихати носом дуже швидко 15–20 с.

Також, як зазначає А. Чеплигін, будь-які затиски нашого тіла – це непрожиті емоції. Тому спеціальний професійний масаж основних глибоких точок сприяє тому, що затиск у тілі проходить і виходять непрожиті емоції.

Психолог (психотерапевт) має навчити клієнта конструктивно та безпечно проживати власні емоції та почуття за допомогою спеціальних психотехнологій. Наведемо приклади психотехнологій конструктивного проживання емоцій і почуттів.

Техніка проживання емоцій «Емоція-Тіло-Розум»

Алгоритм застосування:

1. Ви відчуваєте негативну емоцію (незадоволення, злість, агресію, смуток тощо). Її потрібно ідентифікувати. Можливо ви відчуваєте суміш емоцій. Проговоріть, що ви зараз відчуваєте.

2. Сядьте або ляжте у зручну для вас позу, актуальну для цих ваших емоцій (це може бути поза ембріона або поза школяра).

3. Закрийте очі.

4. Спробуйте повністю відчувати ці емоції. Познайомитися з ними, не боріться з ними, а прийміть їх. Наприклад, сказавши: «Так, я зараз злюсь. І це нормально!». Або зверніться до емоції: «Привіт, злість, я тебе бачу і ти маєш місце в мені, бо ти допомагаєш мені зрозуміти важливі речі». Так, цей процес не дуже приємний, але дуже важливий!

5. Спробуйте відчувати, що потрібно зараз вашому тілу. Це можуть бути: якесь фізичне навантаження (тупотіння ногами, биття подушки, фізичні вправи, танці тощо); вираження емоції через розривання паперу, крик, плач тощо;

самомасаж; дихальні вправи; медитація; заняття творчістю (малювання, в'язання, шиття); заняття буденними справами (прибирання, готування їжі) тощо.

6. Коли емоції вже не будуть керувати вашими діями, тоді ви зможете їх проаналізувати. При цьому потрібно надавати відповіді на запитання (письмово чи говорячи в голос). Приклади запитань:

1. Що саме сталося?

2. Оцініть силу емоції від 1 до 10, де 1 – це мінімальна оцінка, а 10 – максимальна.

2. Як переживання цієї емоції вплинуло на мене?

4. Хто або що викликало в мене ці емоції?

5. Хто або що допомогло мені впоратися?

6. Якщо ця ситуація повториться, якою буде моя реакція?

8. Чим ця ситуація була для мене корисною?

Метод «Щоденник моїх емоцій»

Заведіть щоденник своїх емоцій (Табл. 1).

Таблиця 1. Приклад щоденника емоцій

Дата	Емоція	Бал сили емоції	Тригер	Як я з цим впоралась

Вправа «Маска сорому»

Можна використовувати з 6 років.

Матеріали: 1 лист А-4, олівці, фломастери, ручки, ножиці.

Суть зазначеного методу – через сміх і позитивні емоції подолати сором.

Алгоритм застосування:

1. Уявіть ситуацію, де вам було дуже соромно. Що ви тоді відчували?

2. Намалюйте на папері ваші емоції в той час у форматі маски для обличчя.

3. Виріжте цю маску.

4. Тепер уявіть, що стали учасником ситуації, де вам було соромно, але ви – не та людина, котра скоїла діяство, а лише бачите її зі сторони. У вас є

можливість вплинути на неї позитивно, з гумором, так, щоб не образити. Що б ви зробили?

5. виправіть свою маску сорому на маску гумору. Додайте якісь елементи, додайте кольорів доти, поки вона вам сподобається.

6. Зробіть висновки, що сором завжди можна подолати гумором.

Техніка «Трансформація образу»

Можна використовувати з підліткового віку.

Матеріали: лист А-4, фарби (акварель), запальничка чи сірники.

Мета – навчитися відпускати та правильно проживати образу.

Алгоритм застосування:

1. Згадайте образу. Максимально опишіть її.
2. Розкажіть цю ситуацію з позиції жертви та поділіться своїми відчуттями в голос.
3. Відчуйте цей біль. Де він розташований у тілі? Який у нього смак, колір, як він виглядає?
4. Намалюйте образу, якщо не бачите її – намалюйте ситуацію.
5. Після того, як намалювали, проговоріть вголос або запишіть, що ви відчуваєте, коли дивитеся на неї. Які почуття виникають? А які спогади?
6. Відповідайте на питання вголос або письмово:
 - Чому мене навчила ця ситуація?
 - Що потрібно змінити у своєму ставленні до цієї ситуації?
7. Відчуйте, що ви більше не жертва, а самодостатня людина, яка отримала новий досвід.
8. Прийміть цей урок із подякою. Скажіть «дякую» ситуації чи людині.
9. Закрийте очі.
10. Почніть глибоко дихати, уявляючи, як із кожним видихом із вашого тіла йде напруга.
11. Скажіть собі таку афірмацію: «Я стала мудрішою і тепер у мене нове життя з новою мудрістю».
12. Відкрийте очі.

13. Що би ви хотіли зробити з вашим малюнком? (Можна спалити)

Техніка «Час і рух у мені»

(авторка Олена Тераріна, модифікувала метод Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з 14 років.

Матеріали: лист А-2, 2 ручки.

Мета – допомагає заспокоїтися, підвищити усвідомленість.

Алгоритм застосування:

1. Закрийте очі, усвідомте своє тіло.
2. Подумки пройдіться по кожному сантиметрові свого тіла (2 хвилини).

Відчуйте, як рухається енергія та час вашим тілом.

3. Не відкриваючи очей, почніть малювати двома руками «каракулі», доти, поки не захочете завершити.

4. Коли будете готові – відкрийте очі.

5. Надайте відповіді на ці запитання:

- Як у процесі малювання відчувалося тіло?
- Як проходив час у вашому тілі?
- Що ви важливого зрозуміли для себе? Що ви усвідомили?

Техніка «Емоційний стан»

Можна використовувати з 18 років.

Матеріали: листи А-4, лінійка, ручка, олівець.

Мета – навчитися відрізняти емоції, розуміти їхній сенс у житті.

Алгоритм застосування:

1. Написати таблицю емоцій (приклад нижче). Для цього потрібно поділити аркуш на дві половинки, ліворуч у стовпчику потрібно записати негативну емоцію, а праворуч – протилежну їй.

Негативні	Позитивні
тривога	спокій
страх	відважність
агресія	миролюбність

злість	добродушність
гнів	милість
сум	радість
огида	уподобання
розчарування	захоплення

2. Обираємо емоцію.
3. Згадуємо ситуацію, де ми відчували саме цю емоцію.
4. Відповідаємо на запитання:
 - Чи дозволяю я собі її відчувати?
 - Яку потребу я хочу закрити цією емоцією?
 - Як я проживаю цю емоцію?
 - Де вона розташована в тілі?
5. Дивимося на табличку, яка емоція допоможе?

Наприклад: страху допоможе відважність, так я буду сміливішим. Огиді – уподобання. Так я зможу бути толерантним, зможу налагодити контакт із близькою мені людиною.

6. Робимо висновок, відповідаючи на запитання:
 - Що я дізнався?
 - Що я буду з цим робити?
 - З чого почну?
 - Коли почну?
7. Опрацьовуємо так кожну емоцію з негативного списку.

Техніка «Ресурс у тілі»

Можна використовувати з 12 років.

Мета – надати ресурс.

Алгоритм застосування:

1. Закрийте очі. Уявіть ситуацію, в якій ви відчували позитивну емоцію.
2. Відкрийте очі та надайте відповіді на такі запитання:
 - Які люди там були?

- Яка людина найбільше викликала емоцій?
- Які саме емоції вона викликала?
- Яка з емоцій була найяскравішою?

3. Закрийте очі. Пригадайте ситуацію з дитинства, де ви відчували ті ж емоції.

4. Опишіть цю ситуацію.

5. Відкрийте очі та надайте відповіді на такі запитання:

- Які люди там були?
- Яка людина найбільше викликала емоцій?
- Які саме емоції вона викликала?
- Чи можете ви пов'язати ці 2 ситуації? Якщо ні, то чому згадалася саме ця ситуація з дитинства? Якщо так, то за якими ознаками?

● Чи хотіли би ви щось виправити в одній із цих ситуацій? Можливо щось додати?

- Як себе почуваєте зараз? Які емоції вирують у вас?

6. Напишіть лист людям, які брали участь у ваших спогадах. Скажіть їм «дякую».

Отже, енергія емоцій дуже сильна, тому важливо працювати з ними регулярно. Так можна зробити своє життя більш гармонійним і радісним.

Список використаних джерел

1. Lahad, S. (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55 – 70. (In Hebrew)
2. Walter B. Cannon. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. (2nd ed., revised and enlarged.) New York: Appleton, 1929. Pp. xvi+404.
3. Cannon WB. 1929. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent research into the function of emotional excitement. 2nd ed. New York, NY: Appleton-Century-Crofts

Ключові слова: емоції, почуття, способи вираження емоцій, психотехнології проживання емоцій та почуттів.

Key words: emotions, feelings, ways of expressing emotions, psychotechnologies of living emotions and feelings.

Папінян Вікторія Валентинівна

здобувачка 1 року навчання третього (освітньо-наукового) рівня

кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лефтеров В.О.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Актуальність даної теми полягає в тому, що почуття провини розглядається як моральна емоція «вищого порядку». Феномен почуття провини зіграв важливу роль у виникненні світових релігій та у формування морального розвитку особистості, оскільки почуття провини є певним внутрішнім регулятором. Провина є важливим поняттям, оскільки спрямована на виконання регуляційної функції, а саме підтримання соціальних зв'язків в суспільстві. Вина є частиною соціального буття людини, яке пов'язане зі становленням особистості та фактори, які обумовлюють її виникнення пов'язані з соціальною взаємодією в суспільстві.

Видатні дослідники (З.Фройд, Е. Фромм, Г.Магдлер та інші) схильні вважати провину як джерело неврозів і депресій, підкреслюючи її деструктивний аспект, демонструючи тісну кореляцію з тривогою, страхами, екзистенціальними кризами [1, с. 123].

По-іншому визначає американський дослідник Дж. Тангней, провину як почуття самовідношення, що виникає в результаті негативної оцінки людиною

своїї конкретної поведінки, що супроводжується напругою, каяттям і жалем, а також мотивує людину надолужити або виправити вчинене [1, с. 120].

Провина - негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні недопустимості власного вчинку, помислу або почуттів, супроводжується докорами сумління, жалем та каяттям; це емоція, що виникає при порушеннях морального, етичного чи релігійного характеру у ситуаціях, коли суб'єкт відчуває особисту відповідальність. Вина тягне за собою такі реакції як осуд себе і зниження самооцінки.

Можна визначити чотири компоненти у структурі почуття провини особистості в аспекті перебування особи в стресових ситуаціях:

1) перший – емоційний компонент, який пов'язаний переживанням дискомфорту, що виражається в подавленості, апатичності та стражданнях;

2) другий – когнітивний компонент визначається усвідомленням «реального» та «ідеального», тобто об'єктивного, дійсного та суб'єктивного нафантазованого

3) третій – мотиваційний компонент, що виражається в прагненні виправити чи змінити наявну ситуації чи поведінку особи;

4) четвертий – психосоматичний компонент, який пов'язаний з перенесенням неприємних емоційних переживань в тіло, а саме придушення емоцій переходить на соматичний рівень, прикладом є спазми в животі, головні болі [2, с. 18].

Існують певні дискусії щодо статусу емоції провини, як внутрішнього регулятора, одні вчені вважають, що вина – це базова емоція, інші вчені мають протилежну думку і визначають, що це вторинна чи похідна емоція, яку можна віднести до похідної страху чи тривоги.

Питанням походження почуття провини займалися представники екзистенційно-гуманістичного психології, які розробили і ввели поняття онтологічної провини – почуття невідповідності «реального» та й «ідеального» або невдоволення собою та навколишньою дійсністю. Відомий психіатр та психолог Дж. Морено визначав, що почуття провини пов'язане з

відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів, зароджується у соціумі зі здатністю людини відчувати невдоволення собою та навколишньою дійсністю [3, с. 86].

Науковці розділяють за причинами виникнення почуття провини:

1) екзистенційна провина як наслідок неповної самореалізації (будь-який вчинок завжди буде критикуватись, адже обираючи один варіант рішення ситуації, не розвиваються інші, можливий другий більш успішний сценарій);

2) екзистенційна провина як наслідок недостатніх зв'язків з рідними та близькими (особа ніколи не зможе повноцінно сприймати іншого, адже завжди буде сприймати його через власну призму відчуттів, суб'єктивно);

3) екзистенційна провина як наслідок втрати зв'язку з Абсолютом/Богом/Всесвітом (наявність розуміння себе як частини абсолютного (божого, вселенського) промислу, при повній відсутності розуміння цього промислу, своєї місії) [4, С. 60].

Екзистенційна провина при усвідомленні допомагає людині розкрити свої можливості, вийти на новий рівень розуміння дійсності.

Мадци С. та інші західні науковці розрізняють провину-стан і провину-рису. Провина-стан розглядається як тимчасове, ситуаційне емоційне переживання, що відповідає визначенню окремої емоції, у той час провина-рису розглядається як стійка особистісна характеристика, яка виражається у схильності до переживання стану провини [2, с. 65].

Отже, почуття провини відіграє важливу роль в житті людини, оскільки має дуалістичний характер, що може мати позитивні та негативні наслідки. Усвідомлена провина має прогресивну та позитивну направленість, тому що особа чітко усвідомлює наслідки поведінки, а не усвідомлена провина, перебільшена спрямована на зосередження уваги на емоційному, навіть невротичному рівні може нанести значної шкоди такої як психосоматичні захворювання, стресові ситуації та нести інші негативні наслідки. Тому потрібно чітко розуміти та керувати своєю поведінкою для уникнення негативних наслідків почуття провини.

Список використаних джерел

1. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9, С. 120-126.
2. Малєєва О.Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01. Одеса, 2007. – 285 с.
3. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01; КНУШ. Київ, 2009. - 175 с.
4. Мітчена К.В. Почуття провини як детермінанти виникнення стресових ситуацій: Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології [збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції]. Відп. Ред. Коваль В.О. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2022. -100 с.

Ключові слова: почуття провини, структура почуття провини, причини виникнення почуття провини, емоційна сфера особистості, емоції.

Key words: feeling of guilt, structure of feeling of guilt, causes of feeling of guilt, emotional sphere of personality, emotions.

Піневич Ірина Дмитрівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Третьякова Т.М.

ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ ТА ІНТЕРНЕТ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Популярною формою розваг сучасної молоді є ведення блогів та поширення у соціальних мережах селфі-знімків приватного життя. Щоденно

завантажується понад мільйон фотографій, які за допомогою онлайн оцінювання («лайків») отримують свій публічний рейтинг. Мода на селфі викликає ряд занепокоєнь у психологів та психотерапевтів, оскільки її розглядають як форму нехімічної адикції, з вираженими ознаками пристрасті, фанатизму, пошуком гострих відчуттів у виконанні фотографій, нав'язливих думок та фантазій щодо викладених знімків, їх рейтингу, зниженою критичністю щодо змісту зображень тощо. Більшість селфі-знімків демонструють радість, захват, щастя, благополуччя, красу, розкіш, тим самим витісняючи звичайні буденні реалії життя.[4]

Селфі, як інструмент візуальної цифрової соціалізації, стає ще й інструментом соціальної ідентифікації. Проте слід зауважити, що створений "Я-образ" значною мірою відредагований, ідеалізований. Так, дисонанс між реальним "Я" і "Я-віртуальним" призводить до внутрішніх конфліктних переживань. [3]

Деструктивними наслідками такого захоплення є підміна реального життя суб'єкта на віртуальне, вдаване публічне (створення успішної "Інтернет-історії", за якою складають враження про особу, а не саме життя), бідність інтересів та осмисленості життя, негативний вплив на соціальну репутацію особистості у перспективі, дисморфічний розлад тощо. Близько третини мільярда людей по всьому світу, що становить близько 40% населення, користується соціальними мережами в Інтернеті. Ми витрачаємо на них у середньому дві години щодня: публікуємо записи, обмінюємося фотографіями, реагуємо на пости друзів.

Якщо соціальні медіа відіграють в нашому житті таку велику роль, то дуже важливо розуміти, як вони впливають на нас. Оскільки соціальні медіа - це явище відносно нове, остаточних висновків, звичайно, поки що не вистачає. Існуючі дослідження, в основному, базуються на повідомленнях самі користувачів, що подають інформацію недостатньо об'єктивно. Проте дані проведених досліджень вже дозволяють зробити певні висновки.

Жіночі журнали з фотографіями занадто худих моделей, до того ж обробленими в Photoshop, вже давно визнані джерелом низької самооцінки у

молодих жінок. Проте тепер турботу у деяких груп активістів почали викликати і соціальні медіа.

Спеціальні фільтри, а також освітлення і ракурси зйомки дозволяють створювати нереалістичні фотографії. Згідно з опитуванням 1500 користувачів, проведеним благодійною організацією Score, більшість людей віком від 18 до 34 років сказали, що соціальні мережі змушують їх почуватися непривабливими.

[2 с. 4-10]

Дослідження 2016 року, проведене Університетом штату Пенсільванія, показало, що перегляд чужих селфі знижує самооцінку. Тому що користувачі порівнюють себе з фотографіями найщасливіших моментів у житті людей. Дослідники з Університету Стратклайда в Огайо та Університету штату Айова виявили, що жінки схильні негативно порівнювати себе з селфі інших жінок.

Однак на самооцінку погано впливають не лише селфі інших користувачів. Опит тисячі користувачів Facebook з Швеції показав, що взагалі жінки, які проводять багато часу в цій соцмережі, відчують себе менш щасливими й впевненими.

Дослідники прийшли до висновку: "Користувачі Facebook порівнюють своє життя з кар'єрними досягненнями і щасливими стосунками інших людей, і такі порівняння часто бувають не на їх користь". Однак одне невелике дослідження показало, що перегляд свого облікового запису замість фотографій інших людей може підвищити почуття власної гідності.

Дослідники з Корнельського університету в Нью-Йорку виявили це в експерименті, під час якого одна група студентів сиділа перед дзеркалом, а інша група перевіряла свої акаунти у Facebook.

Соціальні мережі позитивно вплинули на самооцінку учасників. Дослідники пояснюють, що дзеркала чи фотографії дозволяють нам порівнювати себе із стандартами суспільства, а перегляд власних профілів у Facebook може давати нам контроль над тим, як ми представляємо себе світові.[1]

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє визначити заздрість як деструктивне почуття особистості, що виявляється у незадоволенні,

суб'єктивному переживанні несправедливості, фрустрованості та проявляється у заміщенні автентичних ресурсів (особистих якостей, здібностей, цінностей, досягнень, статусу тощо) тими, що належать іншій людині, переваги якої соціально схвалені і є публічними. Деструктивність цієї властивості полягає у ворожому ставленні до власника переваги, яке виявляється у конкуренції, заподіянні шкоди або ж знеціненні об'єкту [4].

Список використаних джерел

1. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я та стосунки URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-russian-42694015> (звернення 01.06.2024)
2. Групи підтримки самооцінки URL: https://www.youtube.com/watch?v=s_bljpdGuM8 (звернення 02.06.2024)
3. Абдулін А. Г. Образ «Я» як предмет дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології. Серія: Психологія. 2012 С. 4-10.
4. Базилян, К. Генезис та психологічні механізми виникнення заздрості: теоретичний аналіз. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2014/henezys-ta-psyholohichni-mehanizmyvynyknennya-zazdrosti-teoretychnyj-analiz/> (звернення 02.06.2024)

Ключові слова: соцмережі, інтернет, самооцінка, психіка, соціум, вплив, селфі, низька самооцінка, висока самооцінка.

Key words: social networks, internet, self-esteem, psyche, society, influence, selfie, low self-esteem, high self-esteem.

Рєпнова Тетяна Петрівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Національний університет

«Одеська юридична академія»

Кирилов Владислав В'ячеславович

здобувач 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У НІМЦІВ ТА УКРАЇНЦІВ

Анотація. Дослідження присвячене вивченню психологічних чинників, що впливають на переживання почуття провини серед німців та українців. Робота включає аналіз етнокультурних відмінностей в ідентифікації та переживання почуття провини та рекомендації щодо покращення адаптації українців у змінених умовах життя. Враховуючи соціокультурні особливості обох народів, робота спрямована на розуміння та покращення психологічної підтримки та кращого розуміння представників обох культур.

Постановка проблеми. Почуття провини є складним психологічним феноменом, який відіграє значну роль у міжособистісних відносинах та соціальній поведінці. В контексті німецького та українського суспільств, це почуття набуває особливої актуальності через історичні, культурні та соціально-політичні контексти, які формувалися та формуються в різних традиціях та історичних періодах. Дослідження психологічних чинників, що впливають на почуття провини, може допомогти краще зрозуміти, як ці чинники проявляються в різних культурних групах та як вони впливають на поведінку індивідів. Проблемі впливу почуття провини у колективній свідомості українців присвячені роботи як вітчизняних авторів [2]. Почуття провини в колективній свідомості українців” представлено різноманітними соціально-психологічними

контекстами та громадсько-політичними середовищами сучасної України (В. Васютинський, 2021).

Науковці вивчають колективну провину у свідомості у народів як психологічний феномен, що розкриває особистісні, комунікативні, політичні, міжетнічні, поколінно-вікові і статево-гендерні аспекти ставлення особистості до себе і до соціуму. При цьому вагомим є вплив особистісних рис, емоційної регуляції та комунікативних властивостей у переживанні почуття провини [3]. З огляду на це, робота має на меті дослідити, вплив культурних, історичних та особистісних факторів на формування та вираження почуття провини в етнічних групах українців та німців. Це дозволить не тільки глибше зрозуміти емоційний стан особистості, але й розробити ефективні підходи для психологічної підтримки осіб, які переживають почуття провини, та сприяти позитивній соціальній взаємодії, легшій адаптації двох народів та культур у контексті сьогодення.

Викладення основного матеріалу. Почуття провини, як психологічний феномен, має глибокі коріння в культурних та індивідуальних особливостях особистості, характеризується структурою, спрямуванням, атрибуцією. Визначними чинниками, що впливають на переживання особистості є емоційний інтелект, емпатія, моральні норми, соціальні та культурні фактори, які діють у різних суспільствах [1].

Емоційний інтелект та емпатія є ключовими чинниками, які впливають на переживання та вираження почуття провини. Емоційний інтелект дозволяє особі розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших, що є важливим для адекватного сприйняття та реагування на почуття провини. Емпатія, з іншого боку, допомагає особі встановлювати глибокі зв'язки з іншими, розуміючи їхні почуття та переживання, що також впливає на відчуття провини [3, с. 143].

Культурні впливи на моральні норми істотно впливають на формування почуття провини. Культурні традиції, історичні події та соціальні очікування визначають, як люди розуміють та виражають провину. Наприклад, в українській

культури, де сильні сімейні зв'язки та громадська солідарність мають велике значення, почуття провини може бути пов'язане з невиконанням сімейних або соціальних обов'язків. У німецькій культурі, з її акцентом на індивідуалізм та особисту відповідальність, почуття провини може виникати через невиконання особистих стандартів або суспільних очікувань. Такі культурні розбіжності впливають на сприйняття та вираження моральних емоцій, включаючи провину [2, 3].

Соціальні та культурні фактори також мають значний вплив на почуття провини. Культурні норми та цінності формують уявлення про те, що вважається правильним чи неправильним, а соціальні очікування визначають, як особи повинні реагувати на власні помилки та провини [1, 2].

Порівняльний аналіз структури і змісту почуття провини у німців та українців, засвідчує, що це почуття відіграє різні ролі, залежно від історичних, соціальних та культурних факторів, що впливають на формування моральних норм і цінностей в кожній з країн. Дослідження показують, що в німецькому суспільстві почуття провини часто асоціюється з історичним минулим та колективною відповідальністю, тоді як в українському контексті воно може бути пов'язане з особистісними діями та їх наслідками для міжособистісних відносин. Ці відмінності відображаються в способах виховання, соціалізації та психотерапевтичній практиці, тому у цьому дослідженні ми зосереджуємося на вивченні психологічних чинників, що впливають на почуття провини серед німців та українців.

Висновки. Почуття провини є складним психологічним феноменом, який виступає важливим регулятором моральної поведінки, спонукаючи особистість до самоаналізу та корекції вчинків. Воно пов'язане з такими емоційними станами, як тривога, совість і сором, але відіграє унікальну роль у психологічному розвитку людини. Встановлено важливість почуття провини як мотиваційного чинника, що впливає на формування ціннісних орієнтацій та життєвих планів у молоді. У контексті сучасних конфліктів, зокрема війни в Україні, почуття провини набуває нових вимірів внаслідок втрати землі,

розділення сім'ї та травми. Біженці та мігранти можуть відчувати провину за виживання або адаптацію до нових умов, що потребує відповідних програм підтримки та адаптації. Розробка комплексних програм, що включають психоосвіту, групи підтримки, індивідуальну терапію та культурну інтеграцію для підтримки особистісного розвитку та соціальної адаптації українців у зміненому середовищі потребує ретельної уваги подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Ананова І. Кількісні характеристики переживання почуття провини. // Український психологічний журнал / Київ: КНУ ім. Т.Шевченка. 2019., С. 5-30.
2. Васютинський В. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців : монографія. Київ : Препринт. 2021. 218 с. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/vasmon21.pdf>
3. Рєпнова Т.П. (2022). Культура емоцій та почуттів під час війни. «Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах» 3б. наук. праць за матеріалами XVIII Міжнародної науково-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 17 листопада, 2022 р. Одеса: Лерадрук. - С. 142-146.

Ключові слова: почуття провини, вимушені мігранти, колективна провина, свідомість, емоційний інтелект, емпатія.

Key words: guilt, forced migrants, collective guilt, consciousness, emotional intelligence, empathy.

Рєпнова Тетяна Петрівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Національний університет «Одеська юридична академія»,*

Мучичка Анастасія Вадимівна

*здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»,*

ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ УМІННЯ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ ПСИХОЛОГА

Соціально-економічні умови сьогодення, що відбуваються у суспільстві, диктують нові вимоги до особистості сучасного фахівця психолога, робота якого потребує певної стресостійкості, емоційної регуляції, постійних оновлень компетенцій, самоорганізації професійної діяльності тощо [3]. У зв'язку з цим, до психолога висувається ряд нових соціально-етичних та професійних вимог, зокрема, до його значних професійних умінь на шляху до успішності. Проблемі становлення та розвитку професійних умінь присвячено безліч наукових досліджень та публікацій у галузі психології. На основі аналізу деяких наукових досліджень та робіт, до професійно важливих якостей психолога відносимо: емоційні, комунікативні, когнітивні, мотиваційні, практичні, рефлексивні, інноваційні [1, 2, 3].

Серед загальних особистісно-професійних якостей психолога виокремлено такі: – на психофізіологічному рівні – емоційна стійкість, витримка, спокій, здатність реально зважувати обстановку, стійкість до стресу, сильний тип нервової системи; – на інтелектуальному рівні – гуманістичний світогляд, логічність мислення, чітке уявлення про складність та суперечливість природи психіки та поведінки людини; творчість, проникливість, аналітичність та прогностичність; – на особистісному рівні – фасилитивність, стабільність, спрямованість на іншого, професійна мотивованість, активність, комунікабельність та великодушність до людей, люб'язність, тактовність та

дипломатичність у спілкуванні, підпорядкування своїх інтересів інтересам іншого та групи, моральність, сумлінність, відповідальність, сміливість у вирішенні практичних питань та ін.

На основі виділення шерегу компонентів особистісно-професійних якостей нами було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення психологічних факторів, що впливають на успішність у психологів працівників державних та недержавних установ. Проводилось дослідження емоційного та комунікативного компонентів професійної діяльності психологів, оцінка емоційного інтелекту EQ. Результати дослідження свідчать про задовільний рівень розвитку показників професійно важливих компонентів професійної діяльності психологів у більшості психологів як державних установ, так і недержавних приватної практики. Проте існує група досліджуваних, які виявили низький рівень показників. Досить велика група із середніми показниками, які потребують удосконалення для успішної подальшої професійної діяльності та саморегуляції.

Отримані дані свідчать про необхідність удосконалення професійно важливих умінь, що детермінують професійну успішність психологів, особливої уваги психолого-педагогічних програм розвитку заслуговують психологи з низьким рівнем емоційного інтелекту та комунікативності. Можна зробити висновок, що емоційний інтелект не тотожний емоційній поведінці, надалі доречно розглядати мотиваційну, моральну, духовну складову становлення особистості.

Спираючись на отримані результати, можна зробити висновок, що первинна професійна успішність психологів-практиків проходить в освітній сфері, де їхня діяльність досить чітко алгоритмізована і спирається на відповідну систему підготовки у виші. Вихід на робоче місце та початок трудової діяльності зіштовхує психолога з необхідністю адаптуватися до роботи, комунікувати з колективом та адміністрацією закладу, причому в державних установах діє система регламентованих завдань, професійного зростання, заохочень тощо, а в недержавних установах чи приватній практиці психологу доводиться надавати

психологічну допомогу особам та групам, коли немає чіткого алгоритму дій, а є лише загальна мета.

Результати дослідження вказують на те, що успішність у професійній діяльності психологів залежить як від особистісно-психологічних характеристик, так і від соціально-психологічних факторів, підготовки у вузі, самоосвіти, додаткової підготовки, підтримки колег. Сприяють професійній успішності психологів достатній рівень емоційного інтелекту, комунікативність, висока самооцінка тощо. Однак об'єктивні труднощі можуть перешкоджати успішності психологів у професійній діяльності через специфіку організації трудового процесу у державних та недержавних установах. Ці висновки свідчать про необхідність подальшого вивчення та можливого втручання для вирішення таких проблем професійної успішності психолога.

Список використаних джерел

1. Данилова Т.М. Формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього практичного психолога: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2004. 19 с.
2. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: зміст та програма досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / За ред. С.Д. Максименка. Київ : «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. Вип. 8. С. 65 – 73.
3. Рєпнова Т. П. Емоційний інтелект у становленні професійно- особистісних компетенцій лідерів публічної служби: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету “Психологія: реальність і перспективи”, випуск (№16), червень 2021. С. 173 — 179.

Ключові слова: професійна діяльність, професійно важливі уміння психолога, особистісні якості психолога, професійна успішність.

Keywords: professional activity, professionally important skills of a psychologist, personal qualities of a psychologist, professional success.

Роспорня Дар'я Сергіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Третьякова Т.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КІБЕРСЕРЕДОВИЩА

Психологічні особливості адаптації особистості до кіберсередовища є надзвичайно актуальними у наш час і зростають у значущості в контексті швидкого розвитку цифрових технологій. Сучасний світ переживає глибоку цифрову трансформацію, де практично всі аспекти життя перетворюються або стають пов'язаними з кіберсередовищем. Від освіти і роботи до спілкування та розваг - всі ці сфери вимагають від нас адаптації до цифрового простору. Розуміння і розвиток психологічних особливостей адаптації до кіберсередовища є критично важливими для ефективного функціонування в сучасному цифровому світі.

Мета роботи є теоретичний огляд механізму адаптації особистості, зокрема пристосування поколінь молодшого та старшого віку до кіберсередовища.

Адаптація - це процес пристосування до нових умов або оточення. У психології та соціології цей термін часто використовується для опису реакцій людини на зміни в її житті, навколишньому середовищі або ситуації. Це може включати розвиток нових навичок, зміну уявлень або прийняття нових ролей. Адаптація є важливим процесом, оскільки дозволяє людині успішно функціонувати в нових умовах і досягати своїх цілей.

З інтенсивним розвитком Інтернету та цифрових технологій стає важливим дослідження психологічних аспектів адаптації різних поколінь до цього нового кіберсередовища. В даній статті ми проаналізуємо відмінності та спільні аспекти психологічної адаптації молодого та старшого покоління до кіберсередовища.

Молоді люди, які виросли в епоху Інтернету, часто описуються як "цифрові нативи". Вони зазвичай мають високий рівень технологічної грамотності та відчують себе комфортно у цифровому середовищі. Для молодого покоління використання Інтернету є не лише засобом спілкування та розваги, але й необхідною частиною повсякденного життя.

Проте навіть серед молодого покоління можуть виникати психологічні проблеми внаслідок великого використання Інтернету, такі як залежність від соціальних мереж, порівняння себе з іншими в онлайн-середовищі та стрес від навалу інформації.

У той час як деякі представники старшого покоління можуть бути відкриті до використання Інтернету та цифрових технологій, багато з них відчують себе незручно у цьому новому середовищі. Це може бути пов'язано з відчуттям неувagi до нових технологій, боязню порушення приватності або просто з необізнаністю з їх використанням.

Психологічна адаптація старшого покоління до кіберсередовища часто потребує додаткових зусиль. Для багатьох людей це може включати участь в спеціальних курсах або тренінгах з цифрової грамотності, підтримку та допомогу від молодших членів сім'ї або інших спільнот, а також поступове ознайомлення з новими технологіями.

Незважаючи на відмінності між молодим та старшим поколіннями, існують деякі спільні аспекти психологічної адаптації до кіберсередовища. До них відносяться:

1. Розвиток Цифрової Грамотності: Як для молодого, так і для старшого покоління важливо розвивати навички цифрової грамотності, щоб ефективно користуватися Інтернетом та цифровими технологіями.

2. Забезпечення Кібербезпеки: Підвищення обізнаності щодо кібербезпеки та застосування відповідних заходів захисту є важливими для обох поколінь, щоб уникнути кіберзагроз та зберегти приватність.

3. Сприйняття Технологій як Частини Життя: Поважне ставлення до цифрових технологій та їх інтеграція в повсякденне життя сприяє успішній адаптації до кіберсередовища незалежно від віку.

Психологічна адаптація молодого та старшого покоління до кіберсередовища вимагає уваги до їхніх специфічних потреб та характеристик. Розуміння відмінностей та спільних аспектів цих процесів допомагає підтримувати психічне здоров'я та ефективно використовувати переваги Інтернету та цифрових технологій.

З точки зору психології, тема адаптації до кіберсередовища залишається надзвичайно важливою з кількох причин:

1. Перехід до цифрового середовища може бути джерелом стресу для багатьох людей, особливо для тих, хто має обмежені навички використання комп'ютерів або Інтернету. Адаптація до нових технологій може вимагати зусиль і спричиняти відчуття неспокою або невпевненості.

2. Використання цифрових технологій може призвести до розвитку залежності від Інтернету, соціальних мереж та інших цифрових ресурсів. Це може мати негативний вплив на психічне здоров'я та якість життя.

3. Хоча Інтернет може забезпечити зручний спосіб спілкування з іншими, він також може призвести до відчуття відірваності та соціальної ізоляції. Деякі люди можуть замкнутися в себе, відмовляючись від звичайних особистих контактів через попереднє використання кіберсередовища.

4. Використання соціальних мереж може викликати негативні психологічні наслідки, такі як порівняння себе з іншими, відчуття недостатності або тривоги. Адаптація до цього середовища вимагає розвитку навичок самосвідомості та саморегуляції.

5. Зростаюча кількість випадків кібербулінгу та кібершантажу в Інтернеті може мати серйозний вплив на психічне здоров'я людей. Адаптація до цифрового середовища включає в себе розвиток навичок захисту від цих видів насильства.

Отже, тема адаптації до кіберсередовища з точки зору психології є дуже актуальною і вимагає подальшого дослідження та розвитку стратегій психологічного супроводу для тих, хто стикається з цими викликами. У психологічному контексті адаптація особистості до кіберсередовища виявляється як складний та динамічний процес, що вимагає уваги до індивідуальних потреб та характеристик кожної особистості. З урахуванням швидкого розвитку технологій та їх впливу на життя людей, особливо важливо розуміти, як психологічні чинники впливають на сприйняття та використання цифрового світу.

У нашому дослідженні ми виявили, що психологічні особливості адаптації до кіберсередовища відрізняються залежно від вікових груп. Молоде покоління, зростаючи в епоху Інтернету, зазвичай має високий рівень технологічної грамотності, але стикається з унікальними викликами, такими як залежність від соціальних мереж та порівняння себе з іншими. Старше покоління, у свою чергу, може відчувати складнощі у освоєнні нових технологій та турбуватися про кібербезпеку та приватність.

Проте, незважаючи на ці відмінності, обидва покоління зіткнулися зі схожими психологічними викликами, такими як необхідність контролювати час, який вони проводять в Інтернеті, та розвивати навички критичного мислення для ефективного сприйняття цифрового контенту.

Отже, підсумовуючи, психологічна адаптація до кіберсередовища вимагає індивідуального підходу та розуміння специфічних потреб кожної особистості. Належна увага до цих питань допомагає людям ефективно використовувати переваги цифрового світу та підтримувати своє психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Андросович К. А. Теоретичний аналіз дослідження проблеми соціальної адаптації / К. А. Андросович // Обдаровані діти – інтелектуальний потенціал держави : матеріали XII-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (Чорноморськ, Одеська обл., 1–8 лип. 2019 р.). – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2019. – 390 с. – С. 7–11
2. Кульчицька А.В. Образ дитинства і система освіти: Зб. наук. праць за результатами між нар. співпраці: Україна-Польща в освітньому прострі/ Східноєвропейський національний ун-т; Ун-т Марії Слад Кюрі; за заг. ред. І Філіппової, І. Анжисаської. – Луцьк; Люблін: Веда-друк. – 2013. – Т.1. – С.37-44
3. Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання / І. І. Бойко // Психологія: зб. наук. пр. – 1999. – Вип. 2. – С. 92–96.
4. Гаврилюк В. Ю. Створення та функціонування інформаційно-освітнього середовища: метод. посіб. / В. Ю. Гаврилюк. – Біла Церква : КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. – 48 с.
5. Тлумачний словник сучасної української мови: Загальноживана лексика / за заг. ред. В. Калашника. – Харків : Співак, 2009. – 960 с.

Ключові слова: адаптація, кіберсередовище, особистість, пристосування до кібертехнологій, індивідуальний підхід.

Key words: adaptation, cyber environment, personality, adaptation to cyber technologies, individual approach.

ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЛОГОТЕРАПІЇ

Екзистенційна терапія та логотерапія є одними з найвпливовіших напрямів сучасної психотерапії. Вони базуються на філософських ідеях екзистенціалізму та ставлять у центр уваги сенс життя та індивідуальну відповідальність за його знаходження. Дослідження проблемних аспектів цих терапевтичних підходів сприяє глибшому розумінню їхнього потенціалу та обмежень у психологічній практиці.

Першим важливим аспектом є суб'єктивність феноменологічного підходу, який є основою екзистенційної терапії та базується на філософії феноменології, розробленій Едмундом Гусерлем [1]. Феноменологічний підхід зосереджується на "бутті-в-світі" клієнта, намагаючись зрозуміти, як він сприймає і інтерпретує власний досвід. Терапевт відіграє роль супутника, який допомагає клієнту усвідомити свої почуття, думки та переживання без оцінювання чи інтерпретації ззовні. Це дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні переживання клієнта, проте водночас ускладнює об'єктивну оцінку результатів терапії. Наприклад, у випадку роботи з клієнтом, який переживає втрату близької людини, увага зосереджується на його емоціях і сприйнятті події. Однак, важко об'єктивно виміряти прогрес клієнта в такій ситуації.

Другим аспектом є труднощі в ідентифікації екзистенційних криз. Екзистенційні кризи виникають внаслідок глибоких внутрішніх конфліктів і усвідомлення невизначеності, пов'язаної з основними аспектами людського існування. Вони можуть проявлятися через складнощі прийняття рішення, почуття ізоляції та самотності, почуття тривоги, депресії, безнадії та втрати сенсу тому можуть бути складними для розпізнавання та правильного ідентифікування. Важливо, щоб терапевт був здатний розпізнати ці кризи та

ефективно працювати з ними. Наприклад, клієнт може відчувати тривогу через відсутність сенсу в житті. Терапевт має допомогти ідентифікувати цю проблему як екзистенційну кризу, що вимагає спеціального підходу. Ефективна ідентифікація екзистенційних криз є ключовим етапом у наданні психотерапевтичної допомоги клієнту [2]. Використання різних методів, таких як активне слухання, проєктивні техніки, структуровані інтерв'ю та рефлексія, дозволяє терапевту точно визначити проблеми клієнта та розробити індивідуальний план терапії.

Третім важливим аспектом є етичні питання та ризики. Клієнти в стані екзистенційної кризи можуть бути особливо вразливими та потребувати делікатного підходу. Робота з питаннями сенсу життя, смерті, свободи та відповідальності вимагає високого рівня етичної чутливості з боку терапевта. Обговорення глибоких екзистенційних питань може викликати сильні емоційні реакції у клієнта. Терапевт повинен бути готовим до таких реакцій і мати стратегії для їх ефективного управління. Некоректне втручання може погіршити стан клієнта. Наприклад, обговорення страхів перед смертю має проводитися з дотриманням етичних стандартів, не нав'язуючи власних переконань терапевта клієнту. Терапевт повинен поважати право клієнта на самостійне прийняття рішень та пошук власного сенсу життя [4].

Четвертий аспект стосується культурних та соціальних обмежень. Екзистенційна терапія базується на західних філософських концепціях, що може створювати труднощі для клієнтів з різних культурних середовищ. Поважання автономії клієнта, забезпечення конфіденційності, врахування культурних відмінностей та етичне використання методу є ключовими аспектами, що сприяють ефективності та етичності психотерапії. Терапевт має адаптувати методи екзистенційної терапії, враховуючи культурні особливості та цінності клієнта, що дозволяє досягти кращих результатів [3].

П'ятий аспект полягає у взаємодії з іншими методами психотерапії. Інтеграція вимагає від фахівця глибокого розуміння різних підходів, що може бути викликом, оскільки підходи та техніки можуть суттєво відрізнятися, це

може призвести до поверхневого застосування методів. Екзистенційна терапія часто поєднується з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ). Це дозволяє працювати як з глибинними екзистенційними питаннями, так і з конкретними когнітивними та поведінковими паттернами. Інтеграція з гуманістичними підходами, такими як клієнт-центрована терапія, є досить природною, оскільки обидва напрямки фокусуються на унікальності людського досвіду. Можлива інтеграція з тілесно-орієнтованою терапією для роботи з тілесними проявами екзистенційної тривоги. Mindfulness-практики також часто використовуються в поєднанні з екзистенційною терапією для розвитку усвідомленості та прийняття. Ключовим моментом є збереження фокусу на екзистенційних темах при інтеграції з іншими методами.

Але є мінуси інтеграції екзистенційної терапії з іншими методами, наприклад, директивні методи КПТ можуть конфліктувати з екзистенційним акцентом на свободі вибору. Екзистенційна терапія фокусується на глобальних питаннях буття, тоді як інші підходи можуть зосереджуватися на конкретних симптомах чи поведінці. Фокус на конкретних симптомах або поведінкових змінах може відволікати від глибинного екзистенційного аналізу. Інтегративний підхід може ускладнити оцінку того, які саме компоненти терапії були ефективними. Але основним мінусом є потенційне непорозуміння з клієнтом. Клієнт може бути дезорієнтований змішуванням різних підходів, особливо якщо вони мають різні філософські основи та відчувати почуття непослідовності або фрагментарності терапевтичного процесу. Клієнт може відчувати внутрішній конфлікт між бажанням глибокого екзистенційного дослідження і потребою в практичних рішеннях, які можуть пропонувати інші методи. Щоб мінімізувати ці проблеми, важливо, щоб терапевт чітко комунікував свій підхід, пояснював причини використання різних методів і постійно перевіряв, чи комфортно клієнту з таким інтегрованим підходом.

Висновок. Проблемне поле екзистенційної терапії та логотерапії охоплює широкий спектр теоретичних, методологічних та практичних аспектів. Фундаментальною основою цих підходів є феноменологічний метод та

орієнтація на пошук життєвого сенсу, що створює унікальний контекст для інтеграції філософських концепцій у терапевтичну практику. Ця інтеграція породжує ряд концептуальних викликів, зокрема, складність операціоналізації абстрактних екзистенційних понять та проблему вимірювання ефективності екзистенційних інтервенцій. Важливим аспектом є пошук балансу між екзистенційними та клінічними аспектами психотерапії.

Практичні труднощі пов'язані з адаптацією екзистенційних методів до формату короткострокової терапії, інтеграцією з доказовими практиками та розробкою специфічних технік для роботи з екзистенційними темами.

Крос-культурні аспекти екзистенційної терапії та логотерапії піднімають питання про універсальність екзистенційних проблем у різних культурах та необхідність адаптації методів до різних соціокультурних контекстів.

Сучасні дослідження в галузі нейронаук відкривають нові горизонти для вивчення нейробіологічних корелятів екзистенційних переживань, взаємозв'язку між пошуком сенсу та нейропластичністю, а також біологічних механізмів екзистенційної тривоги. Ці дослідження мають потенціал для розширення терапевтичних можливостей екзистенційного підходу.

Таким чином, проблемне поле екзистенційної терапії та логотерапії є багатограним та динамічним, відображаючи як глибокі філософські коріння цих підходів, так і їх прагнення відповідати на виклики сучасної психотерапевтичної практики та наукових досліджень

Список використаних джерел

1. Гусерль Е. Ідеї чистої феноменології і феноменологічної філософії. Фоліо, Серія: [Бібліотека класичної світової наукової думки](#): 2021. 348 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД: 2016. 160 с.
3. Spinelli E., Practising Existential Psychotherapy: The Relational World. Sage Publications Ltd., London, U.K., 2007, 216 p.

4. Van Deurzen, E. (2012). Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. SAGE Publication 2012, 264 p.

Ключові слова: екзистенційна терапія, логотерапія, феноменологія, ідентифікація, екзистенційна криза, етичне питання.

Key words: existential therapy, logotherapy, phenomenology, identification, existential crisis, ethical nutrition.

Сорочинський Олександр Вячеславович

здобувач другого (магістерського) рівня

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: доктор філософії Пилявець Н.І.

ПСИХОЛОГІЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ

Сім'ї, що перебувають у періоді кризи, стикаються з різними викликами як з боку суспільства (фінансові, матеріальні, соціальні тощо), так і з боку самої пари (необхідність будувати здорові відносини в умовах спільного життя). Ці виклики взаємопов'язані та діють разом, створюючи конфліктні ситуації, які потребують негайного вирішення та певних навичок взаєморозуміння. Навички розв'язання конфліктів та спілкування є важливими для подолання труднощів у сімейному житті. Тому психологічна підтримка є ефективними інструментами для сприяння стабілізації відносин у молодій сім'ї, пошуку шляхів взаєморозуміння та вирішення конфліктів на ранніх стадіях її розвитку.

Психологічна проблема подружньої зради представляється як порушення довіри, емоційне перевантаження та недовіра між партнерами внаслідок виявлення невірності одного з них. Це може викликати широкий спектр емоційних реакцій, таких як розчарування, образа, страх втрати партнера, почуття відкинутості, відчуття вини або відчуження. Крім того, подружня зрада

може порушити внутрішній світ кожного з партнерів, спричиняючи недовіру до самого себе, питання про власну привабливість та цінність, а також викликаючи роздуми про майбутнє відносин і їхню стійкість.

Психологія подружньої зради вивчається як складний та багатогранний феномен, який включає в себе різноманітні аспекти людської поведінки, емоцій та міжособистісних відносин: психологічні механізми, комунікаційні проблеми, соціокультурні впливи.

Науковці Л. Матохнюк, О. Шпортун вважають, що зрада - це вступ особи, яка знаходиться в шлюбі, у сексуальні стосунки з іншою особою протилежної статі, коли її шлюбний партнер не дає на це згоду [1].

Це може включати різні форми невірності, такі як випадкові контакти поза шлюбом, еротичні пригоди та позашлюбні зв'язки.

О. Васильєва розглядає причини подружньої невірності на трьох рівнях, які включають особисті характеристики, сімейне середовище та соціокультурний контекст [2; 105].

Отже, розуміння причин подружньої невірності на різних рівнях дозволяє краще зрозуміти, як і чому вона виникає, та визначити шляхи попередження цього явища.

З питання зрад, незважаючи на «вічність» даної проблеми, до сих пір немає єдиної думки дослідників. Різні вчені трактують термін «зрада» по-різному. Аналізуючи літературу по темі, було виявлено кілька трактувань поняття «зрада»:

- порушення зобов'язань щодо дотримання вірності комусь чи чомусь.
- зрада, віроломство, невірність;
- зносини, флірт, стосунки з іншим партнером, при наявності поточних відносин;
- ситуація вступу людини, що знаходиться в шлюбі, або відносинах, в статевий зв'язок не з своїм партнером, а з людиною, що складається в іншому шлюбі, або відносинах, або з самотньою людиною.

Подружня невірність може викликати серйозні наслідки для сімейного благополуччя. Вона може призвести до втрати довіри, розладу в сімейних відносинах, розлучення або навіть руйнації сім'ї. Наслідки для дітей також можуть бути значними, включаючи емоційну травму та негативний вплив на їхні подальші відносини та психічне здоров'я.

Управління подружньою невірністю може включати різноманітні підходи, такі як психотерапія для розв'язання особистісних конфліктів та відновлення довіри, парна терапія для поліпшення комунікаційних навичок та відновлення зв'язку між партнерами, або сімейна терапія для розгляду причин та наслідків подружньої невірності для всієї родини [3].

Загалом, психологія подружньої зради є складним та багатограним феноменом, який вивчається з різних точок зору, включаючи емоційні, соціальні, культурні та індивідуальні аспекти. Розуміння цього явища важливо для розвитку психологічної науки та практики сімейної терапії, оскільки дозволяє краще зрозуміти причини та наслідки подружньої невірності.

Список використаних джерел

1. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості ціннісно-сміслових орієнтацій партнерів у цивільному шлюбі. «Габітус» Вип.13., Т.2, Одеса: «Гельветика» С.110-117
2. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
3. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї і сімейна криза / Р. П. Федоренко. - Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007.- 168 с.

Ключові слова: сім'я, шлюб, життєвий цикл сім'ї, криза, подружня зрада, переживання.

Key words: family, marriage, family life cycle, crisis, adultery, experiences.

Степанюк Ярослав Васильович

кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри гістології та медичної біології
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Федонюк Сергій Валентинович

кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри міжнародних комунікацій та політичного аналізу,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Поручинський Андрій Іванович

кандидат біологічних наук, доцент,
декан медичного факультету
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Ульянов Вадим Олексійович

доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Проблема ефективного використання технологій електронного навчання розроблялася у зв'язку із появою нових інформаційно-комунікативних технологій, отриманням досвіду їх застосування й розвитком попиту на ринку освітніх послуг. Застосування хмарних сервісів у навчанні широко практикується із появою відповідних продуктів Google та Microsoft. Але до початку пандемії COVID-19 випадки такого застосування не мали системного характеру. Вони були переважно одиничними й стосувалися окремих елементів навчального процесу. Після початку пандемії виникла об'єктивна потреба пошуку системних розв'язань для мінімізації фізичного контакту між учасниками навчального процесу при максимальному збереженні якості освіти. Відповідно, університети розпочали розробку й упровадження в практику

моделей електронного навчання із використанням наявних або доступних на ринку технологій. З цього приводу вже опубліковано низку результатів досліджень, у яких, по-перше, розкрито як специфіку застосування певних підходів і методів навчання, а по-друге запропоновано шляхи оптимального управління процесами упровадження інформаційно-комунікативних технологій для отримання позитивних результатів, які можна отримати саме завдяки упровадженню цих рішень.

За результатами пошуку в базі Researchgate на запити COVID-10, University, Learning станом на 11 травня 2022 р. отримано не менше як 100 результатів, що стосуються публікацій, що охоплюють теми від організації навчального процесу в умовах пандемії до психологічної адаптації студентів в умовах дистанційного навчання. Це свідчить про достатньо широкий науковий інтерес та інтенсивну розробку проблематики навчання в умовах кризових ситуацій. Опубліковано й книгу про інновації в навчальному процесі у зв'язку з кризою COVID-19 [1]. Хоча в переліку виявилось лише дві статті, зорієнтовані на окремі технологічні рішення LMS – по одній щодо Moodle [2] й Google [3]. Жодної статті не присвячено спеціально LMS, що побудовані на основі хмарного сервісу Microsoft (хоча в матеріалах конференцій такі результати присутні, наприклад, A.P. Aires та ін. (2021) звертають увагу на важливість комплексного використання застосунків Microsoft 365 [4]. Пошук за зазначеними критеріями в базі Google Академія дав подібні результати, як і в Researchgate.

Окремі статті висвітлюють питання навчання в умовах пандемії для студентів окремих спеціальностей, пов'язаних із медициною [5-7]. Хоча ці дослідження стосувалися не предметної сфери організації навчання, а сприйняття студентами процесу дистанційного навчання.

Натомість пошук у зазначених базах за ключовими словами, що стосуються дистанційного навчання в умовах воєнного стану (martial law, distance learning (e-learning)) взагалі не дав жодного релевантного результату (охоплено період 2000-2022 рр.).

Усе викладене свідчить про загалом високий рівень розробки проблеми дистанційного (електронного) навчання в умовах COVID-19 з можливістю використання наявного досвіду для дослідження подібної тематики в стосунку до інших кризових ситуацій. Такою ситуацією є воєнний стан, проблема якого в аспекті реалізації університетського електронного (дистанційного) навчання сьогодні не досліджена. Також порівняно мало наявні дослідження прецизовані на специфічних особливостях використання окремих систем керування навчанням, як-от Microsoft Teams, хоча ця специфіка суттєво впливає навіть на підходи до організації навчання.

Враховуючи викладене вище ми пропонуємо результати дослідження організації електронного навчання для студентів медичних спеціальностей в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану. Реалізовано із використанням досвіду електронного навчання в попередній період пандемії COVID-19 у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

Дослідження проведені на базі медичного факультету Волинського національного медичного університету імені Лесі Українки, за інформованої згоди студентів. Анонімне опитування пройшли 216 студента 1-5 курсів спеціальності «Медицина», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фармація». Опитування проводилось двічі з інтервалом у два роки. Під час опитування застосовувались методика визначення задоволеності електронним навчанням (онлайн курс) [8], а також опитування для діагностики рівню психічного здоров'я серед студентів, сприйняття стигматизації та проблем, що впливають на їхнє психічне здоров'я [9]. Для обробки отриманих даних використовувались методи описової статистики.

В результаті проведених досліджень встановлено, що за час навчання в екстремальних умовах, коли істотно збільшилась тривалість і кількість онлайн-курсів, за оцінками студентів їх власний рівень використання таких технологій значно підвищився в 9,7 % випадків, підвищився в 47%, не змінився в 35,9% і, що привертає увагу, знизився на 7,4%. При цьому рівень задоволеності онлайн-навчанням складав в середньому 7,28 бали з 10. Близько 32 % студентів вважала

за необхідне продовження використання технологій онлайн-навчання після завершення військового стану в повному обсязі, 47 % - вважали за необхідне використовувати лише окремі елементи. Переважна кількість студентів, майже 65 %, вважала, що якість навчання під час військового стану за відсутності електронного навчання більшою чи меншою мірою погіршилася б.

Істотні зрушення в психологічному стані, природно, були виявлені після початку військового стану. За даними опитування військовий стан суттєво та дуже суттєво вплинув на загальний емоційний стан у 36 та 15 % студентів відповідно. При цьому за даними опитування електронне навчання в різній мірі допомагало подолати погіршення емоційного стану в 45,6 % випадків, і жодним чином не впливало на емоційний стан в решті випадків. Взагалі ж то в структурі факторів, які на думку студентів впливають на їхнє психічне здоров'я, військовий стан займає перше місце.

Суттєвою для підтримання психічного здоров'я студентів є можливість обговорити важливі для них питання з близьким оточенням. За результатами опитування 82,9 % студентів підтвердили, що можуть обговорити стан свого психічного здоров'я з родиною та друзями; з викладачами готові були говорити про це лише 25 % студентів. Важливим є те, що підтримку студенти після такої розмови отримували лише у 49% випадків.

Отже, при перебігу навчального процесу в екстремальних умовах (пандемія COVID-19, військовий стан) відбувається поступова адаптація студентів до запровадження і збільшення інтенсивності застосування електронних технологій навчання. Пандемія і військовий стан істотно впливали на самооцінку студентами власного психічного здоров'я. Важливим для зменшення виразності емоційних порушень під час навчання в екстремальних умовах є ефективна організація навчального процесу із залученням технологій електронного навчання.

Список використаних джерел

1. Adom, Dickson & Chukwuere, Joshua & Umachandran, Krishnan. (2021). Innovations in teaching and learning in the COVID-19 crisis. JFP PublishersMahikeng, South Africa, 160 p.
2. Salameh, Hamed & Qadoume, Ali & Alia, Mutasem & Qadoumi, Mohammad. (2020). Evaluating the reality of using e-learning system (Moodle) in university learn-ingUnder the pandemic of Covid 19 among physical education students (PES) at West Bank universities- Palestine. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث. 8. 10.53671.109-89/pturj.v8i4.99.
3. Handayani, Fitri & Amelia, Mike. (2022). Google Docs For Collaborative Essay Writing Practices During Covid-19 University Restrictions: EFL Students' Perceptions. Modality Journal: International Journal of Linguistics and Literature. 1. 1-09. 10.30983/mj.v1i1.4504.
4. Aires, Ana Paula & Escola, Joaquim & Lopes, Natália. (2021). Microsoft 365: a teaching and learning resource during the pandemic. 3647-3652. 10.21125/inted.2021.0755.
5. Varadarajan, Janani & Brown, Abigail & Chalkley, Roger. (2021). Biomedical graduate student experiences during the COVID-19 university closure. PLOS ONE. 16. e0256687. 10.1371/journal.pone.0256687.
6. Şavkın, Raziye & Bayrak, Gökhan & Büker, Nihal. (2021). Distance learning in the COVID-19 pandemic: acceptance and attitudes of physical therapy and rehabilitation students in Turkey. Rural and Remote Health. 21.
7. Ratnaweera, Manorika & Khareedi, Rohini. (2021). Teaching and learning during COVID 19: Perspectives of undergraduate Oral Health students.. Asian Journal of Education and e-Learning. 9. 10.24203/ajeel.v9i5.6735.
8. Bayrak, F., Tıbı, M. H. & Altun, A. (2020). Development of online course satisfaction scale . Turkish Online Journal of Distance Education , 21 (4) , 110-123 . DOI: 10.17718/tojde.803378
9. Supporting students with their mental health. A Taylor & Francis White Paper. Taylor & Francis Group, LLC. 2019. – 26 p.

Ключові слова: психічне здоров'я, екстремальні умови , технології електронного навчання

Key words: mental health, extreme conditions, electronic learning technologies.

Сухота Ірина Володимирівна

*психолог, психотерапевт Центру Day Care для українських дітей,
м. Краків, Польща*

ЗВ'ЯЗОК ГЛОБАЛЬНОЇ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У СУСПІЛЬСТВІ

Глобалізація міграції - це посилення переміщення людей між країнами та континентами внаслідок глобальних економічних, політичних, соціальних і технологічних процесів. Це явище має глибокі наслідки для суспільств у всьому світі та посилюється глобальною економічною нерівністю, збройними конфліктами, зміною клімату та іншими факторами. Міжнародна міграційна криза, яка є наслідком цих процесів, має численні наслідки як для країн походження, так і для країн призначення. Міжнародна міграційна криза є складною і багатовимірною проблемою, яка потребує комплексних, інтегрованих рішень, заснованих на міжнародному співробітництві та розумінні глибинних причин цього явища. Кризи пов'язані з масовим переміщенням людей з однієї країни в іншу або в межах однієї країни, як правило, через збройні конфлікти, переслідування, вбивства, зміни клімату, стихійні лиха та інші гуманітарні кризи [M. Szostak, B. Wiśniewska-Paź, K. Zarychta-Romanowska]

Основними факторами і причинами є економічна нерівність: різниця в рівні життя і доступності ресурсів між розвиненими країнами і країнами, що розвиваються, яка спонукає людей шукати кращі умови життя. Збройні

конфлікти та переслідування: війни, політичне насильство та переслідування змушують людей тікати з власних країн у пошуках безпеки. Нинішня війна в Україні є яскравим прикладом цього.

Другим важливим фактором є зміна клімату: екстремальні погодні явища, посухи та інші наслідки зміни клімату призводять до вимушеної міграції.

Міграційний процес тісно пов'язаний з такими традиційними поняттями соціальної психології, як стереотип, упередження та дискримінація.

Також існує три основні поняття, за допомогою яких соціальна психологія описує міжгрупові та міжнародні відносини, а саме: стереотип, упередження та дискримінація. Ці три поняття є ключовими для розуміння міжгрупової та міжнародної динаміки, оскільки вони допомагають визначити та проаналізувати джерела конфліктів, напруженості та несправедливості в суспільствах. Звертаючи увагу на ці поняття, можна значно посилити міжнародну та соціальну інтеграцію [Wojciszke, с.475].

Стереотипи та упередження мають негативні наслідки як для окремих людей, так і для суспільства. На індивідуальному рівні вони можуть призвести до зниження успішності та погіршення здоров'я. На суспільному рівні вони посилюють міжгрупові конфлікти та марнують таланти людей з дискримінованих груп. З цієї причини багато досліджень зосереджені на модифікації та контролі упереджень. Особистий контакт є ефективним методом зменшення упереджень. Безпосередній контакт з членами інших груп, особливо коли він відбувається в умовах рівного статусу, співпраці, спільних цілей та за підтримки інституцій, є ефективним способом зменшення упереджень та зміна категоризації: декатегоризація на противагу рекатегоризації. Також придушення стереотипів: свідоме придушення стереотипних думок може бути ефективним, особливо якщо воно практикується регулярно і стає автоматичним. За допомогою цих методів можна зменшити негативні наслідки стереотипів та упереджень і сприяти створенню більш справедливого та інтегрованого суспільства. [K. Dziewulska- Bandura].

Зменшення негативних наслідків стереотипів має позитивний вплив на соціальні конфлікти та наслідки для приймаючих країн. Наслідки для країн призначення або соціально-культурних країн проявляються в тому, що інтеграція мігрантів може призвести до соціальної напруженості, але також і до культурного збагачення приймаючих суспільств. Наслідки міжнародної міграційної кризи для країн призначення є складними і різноманітними, охоплюючи як виклики, так і потенційні вигоди. Соціальні та культурні наслідки, які можуть мати місце, наприклад, інтеграція мігрантів (може призвести до соціальної напруженості, особливо коли місцеві громади відчують, що їхні ресурси перенапружені). Ці виклики можуть включати культурні, мовні, релігійні та ціннісні відмінності). З іншого боку, мігранти можуть принести нові перспективи, традиції, кухню, мистецтво та інновації в цільові суспільства, що може культурно і соціально збагатити відповідні громади. У багатьох країнах, особливо зі старіючим населенням, мігранти можуть допомогти збалансувати вікову структуру, забезпечуючи молоду робочу силу і підтримуючи пенсійну систему та систему охорони здоров'я.

"Стереотипи - це соціальні уявлення, які поділяються та переймаються індивідом від інших. Вони також є наслідком соціальної категоризації, тобто поділу людей на різні типи (категорії та групи). Невід'ємною властивістю соціальних категоризацій залишається той факт, що одна з ідентифікованих груп завжди є своєю групою, роблячи інші групи «чужими». Дослідження з використанням методу мінімальної міжгрупової ситуації вказує на те, що дуже легко розділити оточення на своїх і чужих"[Wojciszke2011, с.500].

Міграція також може впливати на соціальну згуртованість суспільства. Вона може призвести до напруженості та конфліктів, але також і до взаємного культурного збагачення. Тому ключовим викликом є управління цими процесами таким чином, щоб сприяти взаєморозумінню та співпраці між місцевим населенням і мігрантами.

Вигідне становище може бути зумовлене тим, що їхні мешканці мають, можливо, менші очікування та потреби, ніж у високорозвинених суспільствах, і

відмінну від них ієрархію цінностей. У культурах, в яких вони живуть, такими ж важливими цінностями, як і матеріальний добробут, є вільний час, сім'я, традиції, громадські зв'язки, довіра[E. Polak, W. Polak].

Не менш важливим елементом позитивної інтеграції та асиміляції в епоху глобальної міграції є визнання та довіра до національних авторитетів. Такими авторитетами можуть бути культурні, мистецькі, наукові чи громадські діячі сьогодення або минулого. Важливо, щоб авторитети, як і цінності, не перебували в конфлікті інтересів. У нашому підході до авторитетів ми можемо помітити явище фіксації. У психології фіксація означає, що людина увічнює певну поведінку, яку постійно повторює, що робить її стійкою до змін і нового досвіду. У контексті авторитетних осіб фіксація означає, що людина емоційно та інтелектуально прив'язується до однієї авторитетної особи, наприклад, до батьків, що перешкоджає її подальшому розвитку.

Таким чином, глобалізація міграції також вимагає розробки глобальних правових норм для запобігання та профілактики транснаціональної злочинності, такої як контрабанда та торгівля людьми. Це надзвичайно прибуткова діяльність міжнародної організованої злочинності, яка є однією з найсерйозніших загроз глобальній безпеці. У нинішній ситуації програють як мігранти, так і приймаючі та транзитні країни. Тому необхідно вжити термінових заходів для виправлення ситуації.

Список використаних джерел

1. Wojciszke, B. (2011). Psychologia społeczna. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR. Zimbardo, P. G. (2012). Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Katarzyna Dziewulska- Bandura. Local communities in the context of selected contemporary macroprocesses. Transformations / Transformacje. 2019, Vol. 1/2 Issue 100/101, p86-96. 11p. Language: Polish.

3. Ewa Polak, Waldemar Polak. Socio - economic welfare and level of satisfaction with life - on the examples of selected countries. transformations / transformacje. 2019, vol. 1/2 issue 100/101, p46-67. 22p. Language: polish.
4. Maciej Szostak, Barbara Wiśniewska-Paź, Kamila Zarychta-Romanowska Globalisation of irregular migration - the considerations about the impact of international migration crisis and its implications. transformations / transformacje. 2019, vol. 1/2 issue 100/101, p126-140. 15p. language: polish.
5. Julia van Dessel. International Delegation and Agency in the Externalization Process of EU Migration. European Journal of Migration & Law. 2019, Vol. 21 Issue 4, p435-458. 24p. DOI: 10.1163/15718166-12340060.
6. Marija Jurić Pahor, Transculturality and cultural hybridity in the context of migrations: the example of the city of trieste. / transculturalità e ibridità culturale nel contesto delle migrazioni: l'esempio della città di trieste. Annals for Istrian & Mediterranean Studies / Annales: Series Historia et Sociologia. 2018, Vol. 28 Issue 1, p51-64. 14p. Language: Slovenian. DOI: 10.19233/ASHS.2018.05.

Ключові слова: глобальна міграція, соціальні стереотипи, соціальна психологія,

Key words: global migration, social stereotypes, social psychology,

Ташилатов Вячеслав Абдуллайович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Марущак Анастасія Петрівна

здобувачка I курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ НЕПОВНОЛІТНІХ

Допит, мета якого виявляється в необхідності отримати правдиві показання від допитуваного про обставини правопорушення, є однією з найважливіших слідчих дій в кримінальному процесі. Неповнолітні особи нерідко виступають у ролі допитуваного. Проте результат допиту залежить від того, наскільки добре слідчий розуміється не тільки в правових і кримінальних аспектах, але й в психологічних.

Неповнолітні особи мають ряд певних психологічних особливостей, які необхідно враховувати слідчому. По-перше, їхня психіка не є стабільною, оскільки ще не завершила своє формування, тому показання можуть бути менш точними та правдивими, а сам неповнолітній — схильним до навіювання та емоційних і психологічних впливів. По-друге, неповнолітні більш емоційні і тривожні, а сам допит може викликати у них страх та незрозумілість [5].

Насамперед слідчий має бути готовим до можливого приховування і перекручування інформації зі сторони неповнолітнього та вміти виявляти та попереджати дане явище. Наступним важливим психологічним аспектом ведення допиту є готовий план дій. Слідчий, проявляючи обізнаність, впевненість та послідовність, краще встановлює контакт з допитуваним і викликає повагу й авторитет. Отже, допит слід проводити поетапно, а перед цим ретельно вивчити інформацію про допитуваного, а саме умови життя, навчання, зацікавлення, поведінку, виховання, психологічні властивості тощо; власне під час допиту дізнаються про культурний та інтелектуальний розвиток особистості,

її готовність до співпраці, а також особливості міміки, мовлення, емоційних реакцій та станів.

Оскільки даний кримінальний процес має на увазі не тільки отримання показань, а й психологічний вплив, то під час нього можна визначити, наскільки неповнолітній допитуваний схильний до навіювання, тривожності, агресії. Серед методів, які допоможуть це виявити, можна виокремити спостереження за допитуваним, метод бесіди, метод аналізу поведінки під час правопорушення та в звичайних умовах життя, метод експертних оцінок, а також психологічний експеримент [2].

Ще одним з найважливіших аспектів допиту з неповнолітнім є саме психологічний контакт, який необхідно встановити та підтримувати до кінця комунікації. Для цього використовують «методику контактної взаємодії», яка включає шість стадій.

Перша стадія включає в себе зняття психологічних бар'єрів і напруженості. Тут може допомогти визначення стану та переживань допитуваного. Також слідчий може задавати лише легкі запитання, які передбачають відповідь «так». Поступово можна відходити від простих питань та переходити до більш складних, які вимагають доповнень і пояснень.

Друга стадія — спільні інтереси. Суть цієї стадії полягає в тому, що між основними питаннями слідчий може задавати загальні питання на цікаві теми та проявити свою зацікавленість у спілкуванні. Таким чином атмосфера допиту стає більш позитивною для неповнолітнього.

На третій стадії озвучують свої очікування від допитуваного, подібність думок, підбивають проміжні підсумки бесіди, тобто готують неповнолітнього до прийняття особистостей учасників допиту.

Четверта стадія передбачає виявлення негативних якостей допитуваного, які він може приховувати, та їхнє прогнозування в ході бесіди. На цьому етапі слідчий може пропонувати дискусії, висловлювати сумніви, зіставляти суперечності та добудовувати те, що не було домовлено.

П'ята стадія — адаптація допитуваного та вплив на його поведінку. Слідчий може давати підказки щодо коректного поводження себе під час допиту, робити акцентування на потрібних діях, вживати превентивні дії, що попереджують неконструктивні вияви поведінки, які можуть перешкоджати слідству.

Шоста стадія включає в себе побудову довірливих стосунків. Для цього слідчий може звертатися до неповнолітнього за порадою, зробити йому комплімент, попросити розв'язати проблему разом тощо [4].

Проте, розслідування кримінальних проступків часто пов'язане з конфліктами між допитуваним, який є підозрюваним, та слідчим. Конфліктна ситуація зазвичай виявляється в протидії слідству зі сторони підозрюваного (відмова від надання показань, ухиляння від відповідей, приховування інформації тощо). Дізнавач має усвідомити цей конфлікт та знайти шляхи його вирішення.

Для подолання конфліктної ситуації слідчий може використати тактичні прийоми, які допоможуть виявити правду. А також є можливість звернутися по допомогу до третьої особи, яка має авторитет для неповнолітнього, оскільки, згідно із ч. 1 ст. 354 Кримінального процесуального Кодексу України, «допит малолітнього свідка і, за розсудом суду, неповнолітнього свідка проводиться в присутності законного представника, педагога чи психолога, а за необхідності — лікаря» [3].

До можливих тактичних прийомів можна віднести:

- використання знань про особистість неповнолітнього. Так, слідчий враховує, наприклад, індивідуальні риси допитуваного та стосунки в його сім'ї;
- раптовість появи фактів та обставин, що свідчать про хибність показань. Таким чином допитуваний несвідомо захоче дати правдиві показання;
- створення умов, що можуть здаватися допитуваному природними. Наприклад, при відсутності слідчого допитуваний може ознайомитися з паперами, що стосуються справи;

- надання можливості вільно розповісти про події без будь-яких обмежень та тиску;

- дослідження деталей розповіді. Тут слідчий може запитувати уточнювальні запитання для розкриття всіх подробиць, адже неповнолітнім складно вигадати все до найдрібніших деталей;

- послідовність доказів, що спростовують неправдиві показання неповнолітнього;

- наявність контрдоказів, тобто коли на кожну неправдиву відповідь допитуваного, у слідчого є доказ, що спростовує її;

- різні темпи допиту та їхнє поєднання. Для питань, які несуть малу користь для розслідування, використовується повільний темп допиту, а для питань, які грають важливу роль, — прискорений темп допиту, що забирає час на вигадкування хибних показань [6].

Отже, допит неповнолітніх має власні психологічні особливості, які має враховувати слідчий задля проведення ефективного розслідування.

Список використаних джерел

1. Звегінцев, А. І. Особливості допиту неповнолітніх / Артем Ігорович Звегінцев // Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 17 травн. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, Наук. парк «Наука та безпека». – Вінниця : ХНУВС, 2023. – С. 231-234.
2. Кашпур А. С., Сокиран Ф. М. Допит неповнолітнього: криміналістична та психологічна характеристика. Юридична психологія. 2021. Т. 29, № 2. С. 61–69.
3. Кримінальний процесуальний кодекс України: Кодекс України від 13 квітня 2012 року № 4651-VI: станом на 19 квітня 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text> (дата звернення: 12.05.2024).

4. Філонов Л. Б. Психологічний контакт педагога й учня як умова успішної профілактики відхилень у поведінці. Психологічна профілактика недисциплінованої поведінки. 1989. С. 238-251.
5. Чичик Д. Ю., Лазебний А. М. Психологічні аспекти проведення допиту неповнолітніх. Теоретичні та практичні проблеми реалізації норм права: матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 337–340.
6. Чорноус Ю. М. Психологічні основи реалізації тактичних прийомів. Юридична психологія. 2020. № 1 (26). С. 13–22.

Ключові слова: психологічні особливості допиту, методи допиту, конфліктна ситуація, тактичні прийоми, психологічний контакт, психіка неповнолітніх, розслідування.

Keywords: psychological features of interrogation, methods of interrogation, conflict situation, tactical techniques, psychological contact, psyche of minors, investigation.

Третьякова Тетяна Миколаївна

кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Івашко Сергій Олександрович

здобувач 2 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

СКЛАДОВІ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Сучасний світ настільки мінливий, що вже тільки ось ця його властивість надає людині певного його розуміння та сприйняття, що може бути основою для особистісного благополуччя.

В уявленні великої кількості людей закріплена думка про те, що здоров'я це відсутність фізичних захворювань та недомогань. Навіть якщо різноманітність аспектів цього поняття відома, то фізичний аспект усе одно займає первинну позицію, на думку більшості.

Проте в медицині та інших науках про людину, таких, як соціологія, психологія тощо, ще з давніх часів є розуміння того, що здоров'я – це щось складніше, ніж стан при відсутності хвороби.

Ще Гіппократ, батько медицини, в роки до нашої ери казав, що здоров'я людини виявляється у внутрішній її гармонії і гармонії з оточуючим світом. Життя людини визначається життєвими потребами, і всі вони зачіпають різні сфери нашого існування, тож прагнучи задовольнити їх, людина реалізує різні аспекти, що наближає її до благополуччя. Саме про таке благополуччя говорить популярна у світі холістична концепція здоров'я. Концепція про реалізацію власного потенціалу особистості у всіх сферах, які стосуються нашого сучасного життя.

Окрім базових вимірів існування людини, прогрес подарував нам ще один – цифровий вимір. Унікальне явище, яке впливає на життя кожного з нас. Життя в цифровому просторі має і власні напрямки самоактуалізації.

Варто почати розглядання проблеми особистісного благополуччя з опису саме базових і добре відомих його детермінантів, а саме: фізичний, психічний і соціальний аспекти.

Фізичне благополуччя. Це найбільше зрозумілий для всіх параметр людини. Якщо нічого не болить, тоді фізичне здоров'я в нормі. Проте навіть тут є ширше розуміння. Благополуччям є так само і рівень розвитку організму, його функціональність. Це стосується так само і органів, інших систем людського тіла. Це є фундаментом, на якому кріпиться все інше, при цьому, що не випереджує інші фактори по значенню.

Що стосується **психічного** здоров'я. Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного

благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Переходячи до третього, **соціального аспекту**, ми визначаємо, що люди є соціальними істотами і не можуть нормально функціонувати без взаємодії з іншими та суспільством. Важливим аспектом соціального добробуту є рівень соціальної адаптованості особистості, який визначається її здатністю успішно взаємодіяти, підтримувати здорові міжособистісні зв'язки і пристосовуватися до соціальних норм і правил, прийнятих у суспільстві [1, с. 4].

Саме цей аспект благополуччя налаштовує людину приймати чи хоча б розуміти зміни в соціальній системі, яка багато в чому залежить від світових процесів, які набувають істотно нових якостей та властивостей.

Цифровий аспект. Комфорт і благополуччя в цифровому напрямку можна так само назвати інформаційно-психологічним комфортом. В цифровому просторі люди поглинають неймовірний потік інформації, і з роками об'єм її стає все більшим, різноманітнішим та інтенсивнішим, що зростає пропорційно з розвитком доступності технологій. Очевидно, що в цій течії швидких змін і інформаційних конфліктів людина легко втрачає спокій, отримуючи змішані почуття, що впливає на її психічний стан, а порушення деяких аспектів благополуччя водночас негативно впливає і на всі інші.

В цифровому аспекті можна виділити 4 основних сторони, які детермінують інформаційно-психологічний комфорт:

Варто почати з **віртуальної реальності** та визнання його існування, оскільки він займає велику частину існування сучасного людства і є важливим для нього. В настільки широкому просторі існує безліч різноманітних можливостей, і велика кількість людей стежить за публікаціями контенту, інформації в медіа-просторі. Якщо раніше художники могли показати свою картину лише на виставці, то зараз будь хто може зробити це, охопивши значно більшу аудиторію, реалізуювши одну з найвищих людських потреб, і це лише один приклад з безлічі.

Інформаційна культура. Якщо, наприклад, маргінальна поведінка в житті віддаляє людину від соціуму, що наносить велику шкоду соціальному аспекту, то ненормативна поведінка в мережевому суспільстві також працює подібним чином. Неповага до інших користувачів викликає зворотню реакцію, а негатив і негативні емоції ніколи не сприяють підтриманню благополуччя. Мережевий соціум має негласні правила, яких варто притримуватися, щоб не зачіпати чужі почуття і не провокувати конфлікти.

Інформаційна компетентність означає як базове вміння користуватися технологіями, слідкувати за оновленнями та нововведеннями, що масово використовуються іншими користувачами, так і вміння обробляти почуту та побачену інформацію. Так само, як збільшення кількості інформації ускладнює її фільтрування, так само і збільшується кількість засобів перевірки і уточнення отриманого. Слідкуючи за цим, особа може перевіряти провокативний контент, тим самим не накопичуючи зайвий стрес, усвідомлюючи повну картину, що добре нормалізує психічний стан.

Заключною і, на нашу думку, найважливішою стороною цифрового благополуччя є **Інформаційна свобода і безпека**. Свобода та безпека є одними з базових потреб людини та умов її цілісного розвитку. Це очевидно для всіх в межах реального світу, проте очевидно, що і свобода в інтернет просторі також має величезне значення. Інтернет ресурси мають зазвичай вищий рівень свободи слова, і це є великим плюсом. Проте щодо безпеки, користувачі мають бути впевнені в конфіденційності особистої інформації. Тож знання, як захистити себе і свої данні, знання відкритих ресурсів для вираження думок дуже сприятиме інформаційно-психологічному благополуччю [2].

Вищезазначена детальна кваліфікація доводить глибину питання важливості цифрового благополуччя в нашому житті. Ця сфера може бути, і має бути, дослідженою так само ретельно як і три основних аспекти особистісного благополуччя.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що не варто ігнорувати фактор цифровізації при розгляданні здоров'я людини і навіть навпаки – приділити

цьому питанню більше наукового інтересу. Людське здоров'я є конструкцією, в якій всі опори однаково важливі, і при порушенні хоча б однієї з них – похитнеться уся споруда. Важливо слідкувати за балансом в своєму житті, розвиватися і актуалізовуватися у всіх значимих сферах буття, слідкуючи за новими тенденціями світу. Приклад появи цифрового світу доводить нам це. За настільки короткий час середовище стало багат шаровим та багатовимірним, щоб бути вартим великих наукових досліджень і поширення цих знань у повсякденне життя людей, щоб не втрачати відчуття реального світу та істинної людської природи, розуміючи наскільки значимим стає віртуальний вимір для особистісного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Косевич А.О. Холістична модель здоров'я [Електронне джерело] Режим доступу URL: <http://surl.li/udcls> (дата звернення 03.06.2024 р.).
2. Панченко О.А. Принципи інформаційно-психологічного комфорту особистості в умовах цифровізації. [Електронне джерело] Режим доступу URL: <http://surl.li/udclx> (дата звернення 04.06.2024 р.).

Ключові слова: особистісне благополуччя, холістична концепція здоров'я, фізичний аспект, психічний аспект, соціальний аспект, цифровий аспект.

Key words: personal well-being, holistic concept of health, physical aspect, mental aspect, social aspect, digital aspect.

Цільмак Олена Миколаївна

доктор юридичних наук, кандидат психологічних наук, професор,

завідувачка кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія».

ПРАКТИЧНЕ НАВЧАННЯ – ЗАПОРУКА СФОРМОВАНOSTІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРОФЕСІОНАЛА

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» заклади вищої освіти (надалі — ЗВО) повинні здійснювати підготовку компетентних фахівців, які, після закінчення ЗВО, змогли би безболісно приступити до виконання професійних функцій. Як відомо, освітній процес у ЗВО в основному спрямований на теоретико-практичну підготовку, яка є підґрунтям для компетентності, у той час практична підготовка за багатьма освітніми компонентами «просідає».

Кафедра психології постійно здійснює моніторинг освітньо-професійних програм за спеціальністю «Психологія» різних освітніх рівнів, для їх модернізації. У результаті вжитих заходів по удосконаленню освітньо-професійних програм, навчальний процес став більш практикоорієнтованим. Зокрема, науково-педагогічними працівниками запроваджено вісім практикумів, удосконалена практична складова багатьох навчальних дисциплін. Так, наприклад, в **рамках вивчення навчальних дисциплін:**

1. «Основи психологічного консультування», «Сімейне консультування», «Технології психологічного консультування» – здобувачам пропонується підібрати та систематизувати певні методи, вправи, техніки психологічного консультування, зразки необхідних матеріалів до них та тощо. Для цього в освітній процес був запроваджений дидактико-методичний комплекс: «Психологічна скриня». А на практичних заняттях, зазначених дисциплін, здобувачі вчаться проводити психологічне консультування застосовуючи різноманітні психотехнології (методи, вправи, техніки). Підготовлено

підручник: «Технології психологічного консультування»[2], метою якого є розкриття сутності методики застосування у процесі психологічного консультування різноманітних психотехнологій (методів, прийомів, вправ, технік та ін.).

2. **«Психодіагностика»** – здобувачам пропонується створювати готові паперові та електронні комплекти найбільш розповсюджених в діяльності практичного психолога психодіагностичних методик, до яких входять: інструкції, стимульний матеріал, бланки відповідей, ключі та трафарети для обробки результатів, електронні засоби збору та обробки психодіагностичних даних.

3. **«Математичні методи в психології»** – здобувачам пропонуються конкретні кейси для обробки даних емпіричних досліджень, – готові файли-шаблони MS Excel та Google Sheets для обчислення основних статистичних критеріїв (кореляційного аналізу, аналізу розбіжностей, регресійного аналізу), які можуть бути легко швидко застосовані в практичній ситуації; а також картки, які містять короткі покрокові інструкції-алгоритми для розрахунку основних статистичних критеріїв в комп'ютерній програмі IBM SPSS Statistic.

4. **«Екстремальна психологія»** – здобувачам пропонуються **інноваційні психотехнології** для розвитку та формування у них навичок резильєнтної поведінки та практичних умінь надання першої психологічної допомоги в незвичних та екстремальних умовах.

5. **«Кризова психологія»** – здобувачам пропонуються протоколи, відповідно до яких вони надають психологічну допомогу особам, що знаходяться у кризових станах.

6. **«Основи клінічної психології»** – здобувачі практично опанують принципи організації і надання психологічної допомоги у сфері охорони здоров'я.

7. **«Психотерапія стресогенних та соматоморфних розладів»** – в рамках курсу розглядаються питання етіології, патогенезу, класифікації стресогенних і соматоформних розладів, практично відпрацьовуються основні методи психотерапії цих захворювань.

8. «Психологія емоцій та почуттів» – здобувачі пізнають загальнотеоретичну характеристику різноманітних емоційних реакцій, станів і почуттів; та використовуючи різноманітні психотехнології, опановують технікою їхнього врегулювання, коригування, унормування, безпечного й екологічного проживання. Підготовлено підручник «Психологія емоцій та почуттів» продовжує серію «Психотехнології» [1]. Його основною метою є розкриття сутності методики застосування під час надання психологічної допомоги різноманітних психотехнологій у контексті або безпечного проживання, або внормування та або корегування деяких: а) емоційних реакцій (тривоги, страху, гніву); б) емоційних станів (стресу, тривоги, страху, фрустрації, печалі, горя) та в) почуттів людини (пристрасті, образи, провини, заздрості, ревнощів, сорому). У пропонованому підручнику чітко простежується позиція авторів стосовно того, що одна й та ж емоція може бути й [1]:

- 1) емоційною реакцією на певний подразник (наприклад, реакція тривоги на несподівану подію);
- 2) провідним емоційним станом (наприклад, стан тривоги, що виник через переживання людиною власного ставлення до когось або чогось конкретного);
- 3) почуттям (наприклад, почуття тривоги, яке виникло внаслідок передбачення особою чогось жахливого, що може чи не може статися або відбутися).

У підручнику автори представили зазначені емоційні феномени людини (емоційні реакції, емоційні стани та почуття) в окремих розділах для того, щоби систематизувати наявні теоретичні знання, структурувати наукові положення та надати конкретний психологічний інструментарій для роботи з ними.

Так, архітектоніка підручника «Психологія емоцій та почуттів» демонструє загальнотеоретичні положення емоційних феноменів людини (емоційної реакції, емоційного стану та почуттів) і конкретних психотехнологій їхнього врегулювання, безпечного переживання та коригування. Тобто у підручнику синергійно поєднано теоретичну та практичну складові й тому він має практично-прикладний характер [1].

9. «Теорія і практика психологічного тренінгу» – здобувачі вчаться розробляти та запроваджувати психотренінгові програми. Так, зокрема, здобувачами-психологами були підготовлені та проведені зі здобувачами різних факультетів Університету міні-тренінги з таких тем: «Формування позитивного мислення», «Формування комунікативної культури та протидії маніпуляціям», «Формування асертивності», «Формування емпатії», «Формування протидії негативному впливові», «Профілактика розладів харчової поведінки», «Розвиток творчих здібностей», «Управління гнівом», «Розвиток стресостійкості» тощо.

Інноваційним є підхід кафедри психології й до процесу проходження здобувачами практики. Майбутні психологи проходять практику у психологічних службах: закладів загальної середньої та вищої освіти, закладів охорони здоров'я, Національної поліції України, Національної гвардії України, Збройних сил України, Державної служби з надзвичайних ситуацій, Центру соціальних служб Одеської міської ради, комунальної установи «Центр матері та дитини», комунального некомерційного підприємства «Одеський обласний центр екстреної медичної допомоги і медицини катастроф» Одеської обласної ради, Філії Державної установи «Центр пробації» в Одеській області», Комунальної установи «Одеський інклюзивно-ресурсний центр №5», ГО «Міжнародний Центр «Психосоціальних Рішень», Психологічній студії Ольги Самари «Совунья» та тощо. Майбутні психологи мають можливість пройти практику безпосередньо на клінічних базах під керівництвом практикуючих психологів, психотерапевтів, клінічних психологів, лікарів, реабілітологів, ерготерапевтів, консультантів по хімічним залежностям.

Для цього кафедрою використовуються інноваційні форми, типи та види проведення: а) лекційних занять (лекція-візуалізація, бінарна лекція, проблемна лекція, лекція-конференція; лекція-екскурсія, лекція-зустріч та ін.) та б) практичних занять (семінари-диспути, семінари-колоквиуми, семінари-екскурсії, семінар-дискусія, практичні заняття з елементами тренінгу, міні-тренінги, круглі столи та ін.). А також **різноманітні сучасні** методи та прийоми навчання (тренінгові вправи, розв'язання ситуаційних та проблемних завдань,

ділові та рольові ігри, метод дебатів, метод кейсів, мозковий штурм тощо) та засоби (метафоричні асоціативні карти, психологічні трансформаційні ігри, мультимедіа-кейси та відео-кейси, тематичні презентації та ін.).

Таким чином, під час вивчення навчальних дисциплін та проходження практики, здобувачі вищої психологічної освіти, мають можливість апробувати себе в якості психодіагноста, психолога-консультанта, сімейного психолога, кризового психолога, психолога-тренера, психолога-дослідника, клінічного психолога та тощо.

Список використаних джерел

1. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»)
2. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування: підручник / О.М. Цільмак; підрозд. 2.4.2 у співавторстві з А.Д. Онішкевич. – Одеса: Астропринт, 2023. – 212 с. – з іл. – (серія «Психотехнології»).

Ключові слова: здобувач вищої освіти, авторські навчальні дисципліни, психолог, психологія, практичне навчання, освітній процес, освітній компонент, теоретико-практична підготовка, компетентність.

Key words: student of higher education, author's educational disciplines, psychologist, psychology, practical training, educational process, educational component, theoretical and practical training, competence.

Чепурна Олена Євгенівна

*кандидат фізико-математичних наук, доцент, доцент кафедри кібербезпеки
здобувачка другого (магістреського) рівня Центру заочного та
дистанційного навчання за спеціальністю 053 «Психологія»
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: доктор юридичних наук, професор, Цільмак О.М.*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО РОБОТИ В КОМАНДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО

Ефективність будь-якої діяльності значною мірою залежить від наявності в особистості певних психологічних якостей, серед яких особливо важливою є психологічна готовність.

Сучасна психологія розглядає психологічну готовність як важливу передумову будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності. Існують два основних підходи до визначення змісту та структури психологічної готовності - функціональний і особистісний. Згідно з функціональним підходом, психологічна готовність трактується як певний стан психічних функцій, який забезпечує високий рівень досягнень при виконанні конкретної діяльності. Такої точки зору дотримуються такі вчені, як Н. Д. Левітов, А. Ц. Пуні («передстартовий стан»), Ф. Ю. Генів - «мобілізаційна готовність», Є. П. Ільїн - «оптимальний робочий стан і стан спокою» та інші.

Особистісний підхід розглядає психологічну готовність як результат підготовленості до певної діяльності. За цим підходом, готовність розуміється як стійке, багатоаспектне й ієрархічне утворення особистості, що включає низку компонентів (мотиваційний, когнітивний, операційний тощо), які відповідають вимогам, змісту та умовам діяльності. У своїй сукупності ці компоненти дозволяють суб'єкту більш успішно здійснювати діяльність. Цей підхід відображений у роботах К. М. Дурай-Новакової, М. І. Дьяченка, Л. А. Кандибовича, В. О. Моляко, А. А. Смирнова та інших[1].

Здатність роботи в команді принципово відрізняється від інших видів діяльності. Основні психологічні особливості роботи в команді включають різноманітні види діяльності на різних рівнях командної ієрархії і характеризується неалгоритмічний і творчий характер роботи, що часто виконується в умовах мінливої, часто суперечливої обстановки та браку інформації. Також прогностичний характер командних завдань вимагає високого розвитку комунікативної функції та рівня емоційного інтелекту і може викликає високу психічну напруженість, яка зумовлена значною відповідальністю за прийняті рішення[2].

В ході спостереження за діяльністю студентів факультету кібербезпеки та інформаційних технологій Національного університету «Одеської юридичної академії» 4 курсу бакалаврату спеціальності 121 «Інженерія програмного забезпечення» під час викладання дисципліни «Групова динаміка і комунікації» та студентів магістратури 1 курсу спеціальності 124 «Системний аналіз» дисципліни «Технології підтримки прийняття рішень» було виділено наступні критерії оцінки сформованості готовності до роботи в команді:

1. Цілісно-мотиваційний компонент: професійні цінності, професійна самоадекватність, професійний інтерес, самооцінка, самопізнання, саморегуляція.

2. Особистісний компонент: розвиток лідерських якостей, професійно значущі якості, уміння володіти собою, самокритичність.

3. Когнітивно-пізнавальний компонент: ерудиція, пізнавальні якості професійного характеру, постановка і розв'язання творчих завдань, бачення командних проблем, уміння генерувати ідеї, критичність оцінювання командних рішень.

4. Операційний компонент: оволодіння вміннями реалізації командних функцій, постановка та досягнення стратегічних, тактичних і оперативних цілей, розробка власної стратегії розвитку команді [3,4].

Результати спостереження дозволили зробити висновок що підвищення рівня психологічної підготовки під час навчання в ЗВО позитивно впливає на здатність роботи в команді, особливо для майбутніх ІТ-івців.

Наприклад, запропонована ділова гра «Твоя правда-моя дія», яка моделює роботу над проектом в команді розробників, дозволила кожному з гравців проявити себе з різних сторін. Дехто відразу взяв на себе роль керівника проекту, інші розподілилися на різні рівні. Але, в будь якому разі всі виявили здатність до командної роботи. Також, спостереження за студентами виявило цікаву закономірність – студенти які проявили високі комунікативні здібності в попередні роки навчання, скоріш обирали для себе роль керівника, або знаходили сумісне рішення проблеми, яке можна назвати найоптимальнішим, що може свідчить про високий рівень розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином можна зробити висновки, що психологічна готовність індивіда до роботи в команді є важливим механізмом, що допомагає бачити спонукальний вплив осмисленості вибору і включає: наявність загальних і спеціальних здібностей, інтересу до командної діяльності, готовність до прийняття ризикованих рішень, розв'язання складних завдань, подолання напружених ситуацій заради окресленої мети. Також такому індивіду притаманні здатність до активних дій в екстремальних умовах, тобто бажання й можливість діяти під високим стресовим навантаженням. готовність діяти в швидкозмінному середовищі наявність спеціальних знань і вмінь, ціннісне ставлення до професіоналізму. уявний образ «Я», який включає уявлення про командну кар'єру. самооцінка, самоаналіз, самоконтроль[5,6].

Для конкретної особистості основу готовності до командної роботи становлять прийняті нею ціннісні орієнтації, рівень емоційного інтелекту які регулюють її індивідуальну поведінку.

Людство все ж доходить до технологій розвитку емоційних навичок, що покликані принести людству перемоги в усіх сферах життя. Отже, проблема емоційного інтелекту вимагає детальнішого всебічного розгляду, тим більше, що

його вплив на особистість вивчено недостатньо, й відповідно залишається актуальним напрямком досліджень[7].

Список використаних джерел

1. Оксана Лящ. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці//Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки / гол. ред. О. В. Діденко. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. № 4(15). С.147-164.
2. Chen, Y., Liu, Y., & Tjosvold, D. Social support and team performance: A team-level social network approach Journal of Organizational Behavior. 2020. Vol. 41, No. 6. P. 545-559.
3. Lee, K., & Martin, A. J. Examining the motivation-cognition interface in the educational context: A study of student engagement // Learning and Instruction. 2021. Vol. 72. P. 101241.
4. Сало, Т. В. Психологічні особливості формування готовності студентів до командної роботи // Науковий вісник Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. Вип. 83. С. 137-143.
5. Петров, В. І. Організація командної роботи у студентських колективах: теоретичні аспекти та практичні рекомендації // Освіта та педагогічна наука. 2021. № 4. С. 55-62.
6. Іваненко, М. Психологічна підтримка студентів у процесі навчання: аналіз сучасних методик // Вісник Дніпровського національного університету. Серія: Психологія. 2021. Т. 29, № 1. С. 45-52.
7. Емоційний інтелект проти штучного: боротьба чи взаємодоповнення? Джерело новин: <https://economistua.com/emotsijnij-intelekt-proti-shtuchnogo-borotba-chi-vzayemodopovnennya/> - EconomistUA.com

Ключові слова: психологічна готовність, командна робота, проєкт, емоційний інтелект.

Keywords: psychological readiness, teamwork, project, emotional intelligence.

Черниш Маргарита Дмитрівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Третякова Т.М.

БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Сучасне суспільство зазнає швидких змін, зумовлених глобалізацією та розвитком інформаційних технологій. Індивіди в різних сферах діяльності, від бізнесу до особистого життя, стикаються з необхідністю вміння ефективно спілкуватися та будувати гармонійні взаємини. Дослідження проблем спілкування є важливим завданням для науковців та практиків.

Комунікація (від лат. *communicatio* — єдність, передача, з'єднання, повідомлення, пов'язаного з дієсловом лат. *communico* — роблю спільним, повідомляю, з'єдную, похідним від лат. *communis* — спільний) — це процес обміну інформацією (фактами, ідеями, поглядами, емоціями тощо) між двома або більше особами, спілкування за допомогою вербальних і невербальних засобів із метою передавання та одержання інформації [1]. Спілкування є не лише засобом передачі інформації, але й ключовим елементом формування особистості та розвитку взаємин. У контексті розвитку сучасного суспільства, з його швидкими змінами та ростом соціальних мереж та технологій комунікації, розуміння психологічних аспектів спілкування стає важливим для розвитку нових стратегій та підходів у будівництві взаємин.

В контексті глобалізації та різноманіття культур, вміння ефективно спілкуватися стає ще більш важливим для подолання перешкод міжкультурного спілкування та побудови гармонійних відносин у міжнародному спілкуванні.

Цифрове середовище пропонує безліч можливостей для спілкування, але воно також створює унікальні психологічні бар'єри, які можуть ускладнювати ефективну комунікацію. Бар'єри спілкування - це психологічні труднощі, що виникають в процесі спілкування, які служать причиною конфліктів або перешкоджають взаєморозумінню і взаємодії [2]. Існує безліч подібних бар'єрів, але найчастіше люди можуть стикатися з наступними:

- Відсутність невербальних сигналів:

У цифровому спілкуванні ми позбавлені багатьох невербальних сигналів, які зазвичай супроводжують живу розмову, таких як вираз обличчя, мова тіла та тон голосу. Це може призвести до непорозумінь та неправильного тлумачення намірів. Наприклад, одна фраза може розумітися по-різному саме через те, що через текст немає можливості передати тон голосу та деякі невербальні сигнали, завдяки котрим розуміння цієї фрази було б більш продуктивним.

- Страх публічного виступу:

Деякі люди відчувають сильний страх публічного виступу, який може посилюватися в онлайн-середовищі, де їхні висловлювання можуть бачити та коментувати багато людей. Це може призвести до того, що вони уникають участі в онлайн-дискусіях або обмежують свою участь. Цей бар'єр ми можемо спостерігати у коментарях, наприклад, під відео на YouTube. Глядач або навіть сам автор відео не зможе аргументувати свою позицію через думки про те, що за ним спостерігає безліч людей одразу.

- Мовна тривога:

Навіть люди, які не відчувають страху публічного виступу, можуть відчувати тривогу щодо своїх мовних навичок у цифровому середовищі. Це може бути пов'язано з тим, що вони знають, що їхні помилки будуть зафіксовані на письмі, або з тим, що вони порівнюють себе з іншими учасниками онлайн-спілкування. Також цей бар'єр може спостерігатися, якщо співрозмовники

розмовляють на «різних» мовах, де один із співрозмовників використовує незрозумілий для іншого сленг.

- Емоційна відстороненість:

Цифрове спілкування може здаватися емоційно відстороненим, що ускладнює встановлення зв'язку з іншими людьми. Це може бути пов'язано з відсутністю фізичної близькості, що проявляється в відсутності невербальних сигналів, дотиків і живої реакції співрозмовника. Також саме текстовий формат може заважати діалогу, тому що спілкування за допомогою тексту може бути складним для передачі емоцій. Ще треба зазначити, що швидкість онлайн спілкування часто відбувається дуже швидко, що може ускладнювати вираження та сприйняття емоцій. Людина може відчувати тиск, щоб швидко відповісти на повідомлення, і не завжди має час подумати про те, що вона і як хоче це сказати.

Отже, існує доволі багато психологічних бар'єрів спілкування у цифровому просторі. Є деякі рекомендації щодо того, як можна побороти ці бар'єри:

По-першу, для більш точного розуміння можна використовувати емодзі та смайлики. Вони можуть допомогти вам передати свої емоції та зробити ваші повідомлення більш зрозумілими. Іноді можна використовувати додаткові описові моменти, щоб передати свої думки та почуття. Наприклад, можна дописувати, що написана фраза була сказана з м'яким, спокійним тоном без бажання образити, щоб підштовхнути співрозмовника до правильного розуміння повідомлення. Також в деяких випадках буде корисно використовувати розділ абзаців, виділення тексту (наприклад, у Telegram є такі функції) та інші формати, щоб зробити ваші повідомлення більш зрозумілими.

По-друге, не завадить перепитувати у співрозмовника чи правильно було зрозуміле його повідомлення чи ні. Уточнююче питання іноді може допомогти побороти потенційне непорозуміння. Також можна використовувати цей спосіб самостійно, більш детально розкриваючи деякі двозначні повідомлення.

І наприкінці можна зазначити, що на спілкування також впливає така психологічна якість особистості як самоконтроль [3]. Дуже важливо вміти чекати

та не перебивати людину навіть під час того, як вона друкує повідомлення. Треба дати час для висловлення думки на всі сто відсотків (навіть якщо це займає багато часу; будьте терплячими, інколи написання великого повідомлення займає багато часу), щоб подивитися на її позицію обширно, а не чіпляючи лиш деякі повідомлення або слова.

Список використаних джерел

1. Комунікація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення 04.06.2024).
2. ПСИХОЛОГІЯ дослідження з теми «Етика спілкування» ПРОЕКТ: «Бар'єри в спілкуванні». URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100axhv-490f.docx.html#:~:text=%D0%91%D0%B0%D1%80%D1%94%D1%80%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%2D%20%D1%86%D0%B5%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96,%D0%B0%D0%B1%D0%BE%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8E%20%D1%96%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%96%D1%97> (дата звернення 04.06.2024).
3. Комунікативні бар'єри URL: <https://buklib.net/books/36740/> (дата звернення 04.06.2024).

Ключові слова: бар'єри спілкування, спілкування, комунікація, цифровий простір.

Key words: communication, digital space, fusion, fusion barriers.

Шишко Віолетта Сергіївна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Актуальність проблеми полягає в тому, що багато людей в нашій країні нещодавно зіткнулись з вимушеним переселенням через жажливу, повномасштабну війну, яку розпочала Російська Федерація проти України у 2022 році. Ці люди вимагають психологічної підтримки з боку психологів та інших кваліфікованих спеціалістів. Варто зазначити, що вказана тема мало досліджена науковцями, практикуючими психологами та психотерапевтами, особливо щодо проблем адаптації підлітків-переселенців. Зокрема, варто виділити декілька праць, які є в інформаційному просторі, а саме: стаття відомої психологині Маріанни Новаковської, кандидатки психологічних наук Кордунової Наталії та Бочкай Анастасії, методичний посібник Синьоок Валентини, праця доктора психологічних наук Блинової Олени та інших.

За даними із відкритих джерел, благодійна організація «СОС Дитячі Містечка» провела дослідження та опублікувала дані, згідно яких 77% підлітків-переселенців стали свідками обстрілів і бомбардувань, 73% перебували у сховищі, а майже 30% пережили окупацію. Крім того, 33% із загальної кількості внутрішньо переміщених осіб зіткнулися з дискримінацією у нових громадах через свій статус, а 21% відчули дискримінацію під час пошуку та спроб винайняти житло. Разом з тим, експерти Харківського інституту соціальних досліджень вказують, що на обліку ВПО перебувають близько 4,9 мільйона осіб, з яких майже 997 тисяч являються підлітками. З огляду на це, слід вказати, що адаптація підлітків-переселенців до нового середовища є складним та багатогранним процесом, який супроводжується низкою проблем.

Вказані проблеми можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як:

- **Травматичний досвід війни:** Багато підлітків-переселенців стали свідками бойових дій, втратили близьких людей або пережили інші травматичні події. Цей досвід може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям.
- **Відрив від звичного життя:** Переїзд до нового місця проживання означає втрату звичного середовища, друзів, школи та інших важливих для підлітків елементів життя. Цей відрив може призвести до почуття самотності, ізоляції та втрати ідентичності.
- **Мовні бар'єри:** Незнання мови країни, куди переїхали підлітки, може ускладнювати їм спілкування з однолітками, навчання в школі та пошук роботи. Це може призвести до почуття безпорадності та фрустрації.
- **Дискримінація та ксенофобія:** У деяких випадках підлітки-переселенці можуть стикатися з дискримінацією та ксенофобією з боку місцевого населення. Це може призвести до почуття ізоляції, гніву та ненависті до оточуючих.

Для подолання проблем із адаптацією до умов нового соціального середовища, формування адекватної системи стосунків із приймаючою громадою, інтеграції в соціальні групи нового поселення, прийняття норм і цінностей нового соціального оточення, підліткам переселенцям варто намагатись виконувати прості дії, а саме: адекватно сприймати навколишню дійсність; розбудовувати систему відносин і спілкування з ровесниками та небайдужими до їх проблем; бути здібними до навчання, організації власного дозвілля та відпочинку в нових умовах життя.

Щоб допомогти підлітку-переселенцю адаптуватися до «нового життя», існують різноманітні програми, центри, гарячі лінії та онлайн-платформи, як в Україні, так і за кордоном. Серед таких програм необхідно зазначити:

- Проєкт «СвіТи» для підлітків у Львові;
- Кемп у Карпатах від БФ «Голоси дітей»;

- Онлайн-платформа Mindly;
- Центр кризового втручання в Кракові;
- Гаряча лінія емоційної підтримки від Міжнародної організації з міграції (МОМ) та інші.

Важливо, щоб держава та міжнародні організації і далі надавали психологічну допомогу переселенцям, зокрема, підліткам. Оскільки, результат соціально-психологічної адаптації впливає на визначення місця особистості у суспільстві та якісне виконання обраних нею соціальних ролей. Тому важливою є функція психолога у процесі спілкування та роботи з вимушеними переселенцями, та в особливості із підлітками, котрі тільки розпочинають свій дорослий шлях. Так як, війна є надзвичайним психологічним подразником для підлітків та людей в цілому й кожен травмований по-різному, з різним ступенем психологічної травми. Саме тому, на жаль, не один рік знадобиться для лікування психологічних проблем особистості.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців / О. Є. Блинова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – №2(49). – 2019. – С.19-30.
2. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців / Ю. М. Жданович // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. - 2017. - Вип. 21(1). - С. 204-214. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2017_21\(1\)_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2017_21(1)_19).
3. Кордунова Н.О., Бочкай А.В. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей різновікових груп. Інтернет ресурс: <https://www.inforum.in.ua/conferences/29/105/798>.
4. Новаковська М. Інструкція з ментального виживання для дітей і підлітків-переселенців. Інтернет ресурс: <https://osvitoria.media/opinions/instruktsiya-z-mentalnogo-vyzhyvannya-dlya-ditej-i-pidlitkiv>

[pereselentsiv/#:~:text=роз'єднання%20родини%3В,покинути%20домівку%20i%20залишених%20друзів.](#)

5. Синьок В.І. Психологічні особливості прояву ПТСР у підлітків, які зазнали впливу війни. / Методичний посібник. / Упорядник: - Чорнобай, 2022 р.

Ключові слова: війна, вимушене переселення, повномасштабне вторгнення, внутрішньо переміщені особи, адаптація, підлітки-переселенці.

Key words: war, forced displacement, full-scale invasion, internally displaced persons, adaptation, displaced teenagers.

Шмаленко Юлія Іванівна

кандидат політичних наук, доцент доцент кафедри соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Більшість людей стикалися з конфліктними ситуаціями як у професійній сфері, так і в особистому житті, що актуалізує необхідність вироблення дієвих стратегій їх подолання. Дослідження міжособистісної взаємодії та способів конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій розглядає феномен конфлікту як іманентну складову людського буття, що супроводжує індивіда на всіх етапах його життєвого шляху. Попри потенційно деструктивний характер, конфлікти за умови ефективного управління ними можуть слугувати каталізатором особистісного зростання та розвитку взаємостосунків. Одним із ключових інструментів у цьому контексті постає ефективна комунікація, адже саме комунікативні бар'єри та дефіцит взаєморозуміння часто виступають первинними детермінантами конфліктогенності. При врегулюванні міжособистісних конфліктів та виробленні стратегій їх розв'язання особливу

увагу привертають непродуктивні патерни поведінки, що нерідко застосовуються учасниками конфліктної взаємодії. Серед таких деструктивних стратегій слід виокремити уникнення конфлікту шляхом применшення його значущості або повного ігнорування («Це не велика проблема, навіщо хвилюватися?»); форсування власної позиції за допомогою агресивної аргументації та нівелювання інтересів опонента («Я виграю цей аргумент, незважаючи ні на що»); а також пристосування, що передбачає односторонню поступливість та відмову від власних потреб задля швидкого припинення конфронтації («Я відмовлюся від всього, що потрібно, щоб закінчити конфлікт»)
[1].

Розвиток комунікативних навичок є вкрай важливим для успішного розв'язання конфліктів. Серед ефективних комунікаційних практик, які сприяють деескалації конфліктів, досягненню консенсусу та збереженню партнерських стосунків між учасниками конфліктної взаємодії, слід виокремити активне слухання; письмове вираження власних думок та переживань, пов'язаних із конфліктною ситуацією; постановку уточнювальних запитань для досягнення кращого взаєморозуміння; культивування емпатії та співчуття до іншої сторони; визнання й повагу до відмінностей у поглядах та цінностях; використання відкритої невербальної комунікації; використання висловлювань від першої особи; визнання відмінностей у поглядах; своєчасна реакція на конфліктні ситуації; акцентування на важливості збереження подальших стосунків із опонентом.

Активне слухання є вкрай важливим елементом процесу врегулювання конфліктів, адже воно передбачає не лише фізичне сприйняття звукових хвиль, а й свідому концентрацію уваги на змісті повідомлення, його інтерпретацію та рефлексію щодо можливих відповідей. Лише за умови активного залучення в процес комунікації можна досягти глибинного розуміння проблеми опонента та віднайти шляхи її конструктивного розв'язання. Застосування практики активного слухання здатне суттєво знизити рівень конфліктності у взаємостосунках.

Письмове вираження думок і переживань, пов'язаних із конфліктною ситуацією, є ще одним ефективним комунікаційним інструментом, що дозволяє досягти більшої рефлексивності, структурувати та впорядкувати емоційні переживання, а також сформулювати чітке бачення власної позиції. Обмін письмовими повідомленнями між сторонами, що конфліктують, сприяє кращому взаєморозумінню, адже створює умови для ретельного аналізу аргументів опонента та формулювання виваженої відповіді.

Рольова гра як комунікаційна стратегія передбачає тимчасову зміну соціальних ролей учасників конфлікту, що уможливорює досягнення кращого розуміння мотивів, потреб та емоційних переживань іншої сторони шляхом занурення у її перспективу. Водночас вона сприяє об'єктивації власної позиції та виявленню можливих недоліків в аргументації. Застосування рольових ігор у контексті розв'язання конфліктів, особливо у близьких взаємостосунках, дозволяє досягти глибшого розуміння перспективи опонента, критично переосмислити власну позицію та віднайти шляхи для пошуку компромісних рішень.

Культивування допитливості як комунікаційної стратегії врегулювання конфліктів передбачає відкрите висловлення запитань до опонента з метою кращого розуміння його позиції, що дозволяє уникнути хибних припущень та поверхневих суджень, натомість заохочуючи до ретельного аналізу аргументів іншої сторони [2]. Вираження зацікавленості шляхом постановки запитань сприяє налагодженню атмосфери взаєморозуміння та відкритого діалогу.

Розвиток емпатії як комунікаційний інструмент вирішення конфліктів полягає у зануренні у внутрішній світ опонента та спробі осягнути його погляди, переконання та емоційні переживання, що уможливорює подолання егоцентричних установок та досягнення більшої чутливості до потреб іншої сторони. Культивування емпатії є важливим чинником зниження рівня ворожості та агресивності у конфліктній взаємодії, що створює сприятливі умови для пошуку взаємоприйнятних рішень.

Використання висловлювань «Я» як комунікаційна стратегія передбачає формулювання власних думок, почуттів та переживань від першої особи. На відміну від часто вживаних звинувачувальних висловлювань «Ти» або «Ви», такий підхід дозволяє уникнути перекладання відповідальності на опонента та сприяє досягненню більшої суб'єктності у процесі комунікації. Застосування цієї стратегії створює сприятливі умови для конструктивного діалогу та пошуку взаємоприйнятних рішень [3].

Визнання та повага до відмінностей у поглядах, переконаннях і ціннісних орієнтаціях учасників конфлікту є важливим чинником його успішного розв'язання, що передбачає відмову від нав'язування власної перспективи та готовність до сприйняття альтернативних думок. Такий підхід уможливорює досягнення кращого взаєморозуміння, подолання егоцентричних установок та пошук компромісних рішень, які б враховували інтереси всіх сторін.

Своєчасне реагування на проблемні ситуації замість їх уникнення постає як ключовий елемент ефективної комунікаційної стратегії вирішення конфліктів. Ігнорування та відкладання вирішення конфліктів на майбутнє може призвести до їх ескалації та ускладнення процесу пошуку компромісу. Натомість вчасне визнання проблеми та відкритий діалог для її врегулювання дозволяє запобігти загостренню суперечностей та віднайти оптимальні шляхи розв'язання конфлікту на початковій стадії [4].

Протиставлення ситуації, а не особистості опонента як комунікаційна стратегія передбачає зосередження уваги на сутності проблеми, уникаючи персоналізованих звинувачень та нападів, що дозволяє знизити рівень емоційного напруження та сприяє об'єктивному аналізу конфліктної ситуації з метою пошуку взаємоприйнятних рішень. Відмова від персоналізації конфлікту є ефективним інструментом його деескалації.

Використання відкритої невербальної комунікації під час вирішення конфліктів є важливим чинником встановлення атмосфери довіри та взаєморозуміння. Відкрита та розслаблена мова тіла, невимушена поза та відсутність захисних жестів сприяють сприйняттю учасників конфлікту як

відкритих до діалогу та налаштованих на пошук компромісу. Натомість закрита невербальна комунікація може бути інтерпретована як ознака ворожості та небажання йти на поступки.

Акцентування на цінності взаємостосунків як комунікаційний інструмент врегулювання конфліктів полягає у підкресленні значущості збереження партнерських відносин з опонентом, що дозволяє уникнути руйнівних наслідків конфлікту для міжособистісної взаємодії, адже нагадує учасникам про спільні цінності та зміцнює їхню мотивацію до пошуку компромісних рішень задля збереження стосунків.

Отже, застосування різноманітних комунікаційних інструментів дозволяє досягти більшої об'єктивності у сприйнятті конфліктної ситуації, створює атмосферу довіри, сприяє деескалації напруженості, встановленню атмосфери взаєморозуміння, пошуку взаємоприйнятних рішень та збереженню міцних партнерських зв'язків між його учасниками.

Список використаних джерел

1. Hedstrom, R.A., & Lauer, L. (2006). Resolving Conflict: Effective mediation tools for coaches. Adult learning module for the MHSAA coaching advancement program. East Lansing, MI: MHSAA.
2. Sandra Ciminelli (2023). Effective Communication For Conflict Resolution. AIFC. <https://www.aifc.com.au/effective-communication-for-conflict-resolution/>
3. Darrington, Jana & Brower, Naomi (2012). «Effective Communication Skills: «I» Messages and Beyond». All Current Publications. Paper 791. https://digitalcommons.usu.edu/extension_curall/791
4. Brower, Naomi & Darrington, Jana (2012). «Effective Communication Skills: Resolving Conflicts». All Current Publications. Paper 787. https://digitalcommons.usu.edu/extension_curall/787

Ключові слова: врегулювання конфлікту, ефективна комунікація, ефективні комунікаційні стратегії.

Key words: resolving conflict, effective communication, effective communication strategies.

Яцюк Марія Валеріївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

Халаман Алевтина Олександрівна

здобувачка другого (магістерського) рівня

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

З початком повномасштабного вторгнення більшість українського населення опинилася в екстремальних умовах існування. Це спричинило зміни в когнітивній, поведінковій, ціннісно-мотиваційній, емоційній та інших сферах особистості українців. У період війни психоемоційна сфера зазнає значного навантаження. Жінки стають однією з груп ризику, оскільки, у порівнянні з чоловіками, вони схильні до більш інтенсивних емоційних реакцій. Психоемоційне навантаження збільшується через вплив численних травмуючих чинників, таких як втрата близьких, руйнування домівок, загроза життю та здоров'ю. Це може призводити до розвитку різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Тому питання формування та розвитку емоційної стійкості у жінок набуває особливої важливості.

На сьогоднішній день проблема емоційної стійкості особистості вивчається дослідниками в галузі психології, медицини, біології, соціології,

педагогіки та інших гуманітарних наук, що призводить до зростання міждисциплінарного підходу до цієї проблеми.

У дослідженні Кордунова Н. О. та Дмитріюк Н. С., емоційна стійкість особистості визначена як здатність людини ефективно керувати своїми емоціями та взаємодіяти з емоціями інших. Науковці вказують, що феномен охоплює різні аспекти емоційного інтелекту, такі як самосвідомість, саморегуляція, соціальна чутливість, управління відносинами та вміння вирішувати емоційні проблеми [1].

У дослідженнях М.І. Дяченко та В.А. Пономаренко розглядається емоційна стійкість як якість особистості та як психічний стан, що дозволяє реалізувати доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях. Але існують різні точки зору на цю проблему. Я. Рейковський відзначає, що у деяких людей емоційна стійкість проявляється через низьку емоційну чутливість. [3]. Важливо розуміти, що емоційна стійкість не є однорідним явищем. Вона може базуватися як на активній регуляції емоцій, так і на природній низькій емоційній реактивності.

Ю. Тептюк стверджує, що емоційна стійкість особистості представляє собою складний динамічний процес, який включає здатність особистості розуміти особливості стресової ситуації та її можливості подолання, а також передбачає адекватну емоційну реакцію на різноманітні фактори стресу. Особистість активно змінює стресогенні умови та зберігає ефективність своєї діяльності [3].

Носенко Е. розглядає у своїх дослідженнях емоційну стійкість як інтегральна властивість особистості, що визначає її здатність ефективно реагувати на емоційні виклики та виходити з емоційних стресових ситуацій з мінімальними наслідками для психічного і фізичного здоров'я. Цей підхід охоплює різні аспекти психіки, такі як когнітивні процеси, поведінку та соціальні взаємини. Емоційна стійкість сприяє адаптації особистості до негативних ситуацій і стресу, зберігаючи при цьому психічну рівновагу та ефективність в діяльності. Це може бути важливим для досягнення успіху в різних сферах життя, а також для збереження психічного здоров'я в цілому [2].

С.В. Суботін визначив емоційну стійкість, як складну індивідуальну характеристику, яка базується на специфічному взаємозв'язку різних рівнів якостей особистості. Ця взаємодія гарантує біологічний, фізіологічний і психологічний баланс в системі та сприяє оптимальній взаємодії з навколишнім середовищем у різних умовах. Н. Є. Водоп'янова висловлювала подібну думку щодо сприйняття цих психологічних понять як тотожних. Вона визначила стійкість до стресу як системну та динамічну характеристику, що відображає здатність особистості протистояти стресорним впливам та ефективно впоратися з багатьма стресовими ситуаціями, активно адаптуючись до них без шкоди для свого здоров'я та якості життя [2].

Отже, аналізуючи різні підходи до дослідження емоційної стійкості можемо зробити висновок, що «емоційна стійкість» — це здатність особистості ефективно керувати своїми емоціями, адекватно реагувати на стресові ситуації, підтримувати психічну рівновагу та адаптуватися до несприятливих умов з мінімальними наслідками для психічного і фізичного здоров'я. Вона включає різні аспекти емоційного інтелекту, такі як самосвідомість, саморегуляція, соціальна чутливість та вміння вирішувати емоційні проблеми, що сприяє успішній взаємодії з навколишнім середовищем і збереженню ефективності в діяльності.

Список використаних джерел

1. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2020. № 6. С. 129–138.

2. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. Т. 4, № 18. С. 95–109.

3. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021.

Ключові слова: емоційна стійкість, стресостійкість, емоційні, вольові, та мотиваційні компоненти, стресові ситуації.

Key words: emotional stability, stress resistance, emotional, volitional, and motivational components, stressful situations.

Наукове видання

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

*Матеріали IV міжнародної науково-практичної
конференції*

21 червня 2024 року

