



Маріупольський  
державний університет



# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ПРОСТІР

Збірник матеріалів  
IV Інтернет-конференції



Київ - 2024



## УДК 37.06

Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. 222 с.

### Редакційна колегія:

Голова	Ірина ДЕСНОВА, к. пед. н., доцент, в. о. завідувача кафедри практичної психології;
Заступник голови	Олена БЛАШКОВА, к. пед. н., доцент кафедри практичної психології;
Члени оргкомітету:	Олена СТУЛКА, к. псих. н., доцент кафедри практичної психології; Ольга ПУЧИНА, к. псих. н., доцент кафедри практичної психології; Василь ШУСТЬ, к. пед. н., доцент кафедри практичної психології; Анастасія ВАГАБОВА, ст. викл. кафедри практичної психології; Юлія ДЕМИДОВА, к. пед. н., доцент, завідувач кафедри дошкільної освіти; Оксана ГОЛЮК, к. пед. н., доцент, завідувач кафедри педагогіки та освіти.

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету (протокол № 1 від «3» жовтня 2024 року)

Статті публікуються в авторській редакції

© Колектив авторів, 2024

© Кафедра практичної психології МДУ, 2024



## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

<b>Акульшин А. О.</b> Бойовий стрес як чинник виживання піхотного підрозділу.....	7
<b>Жатікова О. А.</b> Посттравматичний стресовий розлад у вимушено-переміщених осіб юнацького віку.....	9
<b>Жупанова Л. М.</b> Атопічний дерматит у підлітків як психосоматичне порушення.....	11
<b>Касьянова Я. С.</b> Діагностика емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану.....	14
<b>Ковальська О. М.</b> Психологічний аспект міграції: дослідження впливу тривожності депресії та резильєнтності на адаптацію українських підлітків за кордоном і порівняння з внутрішньо-переміщеними підлітками в Україні....	18
<b>Колосок А. В.</b> Особливості психологічної адаптації жінок ВПО.....	22
<b>Крутий К. Л., Деснова І. С.</b> Фізичне насильство над дитиною як форма жорстокого поводження.....	25
<b>Літюк Є. О.</b> Соціально-психологічні фактори переживання стресу у майбутніх психологів.....	28
<b>Левченко Г. О.</b> Горювання жінок загиблих військових.....	31
<b>Повалінський Ф.Е.</b> Сугестія, як метод впливу на розвиток особистості.....	33
<b>Смирнова В. В.</b> Особливості копінг-стратегій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.....	36
<b>Торорощенко Т. О.</b> Психологічні аспекти протидії гендерному насильству.....	39
<b>Шевчук А. А.</b> Впровадження поетичної терапії в роботі з військовослужбовцями, ветеранами та їхніми сім'ями.....	42

### РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ

<b>Белімова Н. С.</b> Особливості посттравматичного зростання у жінок ВПО.....	46
<b>Бодик О. П.</b> Прояви та особливості ПТСР у дорослих.....	47
<b>Бондаренко А. Д.</b> Фототерапія як ресурс особистісного розвитку юнаків.....	50
<b>Запащук Н. В.</b> Вплив технік тілесно-емоційного звільнення на психологічний стан людини.....	52
<b>Коваленко Н. В.</b> Теоретичний аналіз поняття «психологічна травма» в науковій літературі та значимість її дослідження в умовах сучасності.....	56
<b>Кушер О. М.</b> Психологічна робота в сучасних умовах війни: полегшення посттравматичних станів.....	58
<b>Логонюк О. В.</b> Психологічні особливості формування «Я-образу» в підлітків.....	60



<b>Любiмцева Е. О.</b> Психологiчні умови особистiсного розвитку пiдлiткiв з депресивними розладами.....	64
<b>Мазуренко С. А.</b> Психологiчні особливостi подолання i профiлактики суїцидальної тривожностi в юнацькому вiцi.....	67
<b>Михайленко В. І.</b> Аспекти формування гендерної iдентичностi.....	70
<b>Мякішев М. М.</b> Особливостi самоставлення особистостi юнацького вiку як головного чинника побудови мiжособистiсних стосункiв.....	72
<b>Некрасова Є. А.</b> Роль оптимiзму та прокастинацiї у формуваннi психологiчних якостей особистостi.....	73
<b>Новiзiнська М. В.</b> Аналіз теоретичних пiдходiв до проблеми психологiчних особливостей осiб ранньої дорослостi.....	75
<b>Огульчанський А. С.</b> Пiзнавальна мотивацiя як чинник розвитку его-iдентичностi старшокласникiв.....	78
<b>Педченко О. В.</b> Бiблiотерапiя у часi: психологiчні особливостi застосування.....	81
<b>Понятовська О. В.</b> Mindfulness як чинник посттравматичного зростання особистостi.....	83
<b>Рибалка Г. Г.</b> Особливостi наукового дискурсу щодо понятiйного апарату пов'язаного з травматизацiєю особистостi.....	86
<b>Сєрiкова А. В.</b> Психологiчні особливостi спрямованостi особистостi до вдосконалення власної зовнiшностi.....	89
<b>Скляр В. М.</b> Резильєнтностi особистостi як умова її посттравматичного зростання в умовах вимушеної еміграцiї.....	91
<b>Стьопiн М. Г.</b> Визначення поняття стресу та стресостiйкостi в сучасній психологiї.....	93
<b>Урус А. С.</b> Арт-терапiя в роботi з пiдлiтками якi перебувають пiд впливом стресових та травматичних ситуацiй.....	96

### **РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ**

<b>Бухонська Е.А</b> Групи взаємопiдтримки, як ресурс пiдтримки жiнок.....	98
<b>Вiтько М. О.</b> Особистiсна зрiлiсть подружньої пари як фактор подолання сiмейних криз.....	101
<b>Волкова Ю. М.</b> Соцiально-психологiчний клiмат як важлива складова ефективної служби правоохоронцiв.....	103
<b>Ворона В.В.</b> Роль психолога у пiдтримцi батькiв дiтей з особливими освiтнiми потребами.....	105
<b>Гнутова С. Д.</b> Особливостi взаємозв'язку стилiв мислення та комунікативних вминь у юнацькому вiцi.....	107
<b>Гончарова О. М.</b> Вплив вимушеної мiграцiї на змiну iдентичностi особистостi.....	110
<b>Калюжна М. П.</b> Особливостi посттравматичного зростання дорослого населення України.....	111
<b>Лалiменко Н. М.</b> Емпiричне дослідження рiвнiв стресостiйкостi учнiв 10-17 рокiв.....	113



<b>Матяш К. О.</b> Фактори формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	116
<b>Панечко А. В.</b> Особливості самооцінки жінок під час війни в Україні.....	120
<b>Смирнова В. В.</b> Особливості професійної діяльності психолога з копінг-стратегіями осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.....	123
<b>Стонога О.</b> Особливості смисло-життєвих орієнтацій та життєстійкості військових мігрантів.....	125
<b>Теміргалієв Е. А.</b> Використання онлайн-технологій для забезпечення якості освітнього процесу.....	128
<b>Тулаїнова Р. Е.</b> Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій старшокласників.....	133
<b>Чуніхіна І. І.</b> Роль позитивного мислення в контексті подолання стресу в сучасних умовах.....	135

#### **РОЗДІЛ 4. ДІЯЛЬНІСТЬ ДЕРЖАВНОГО ТА ГРОМАДСЬКОГО СЕКТОРУ В НАДАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РІЗНИМ ВЕРСТВАМ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Артюх А. М.</b> Життєва ситуація як чинник зміни образу «Я-жінка» складних життєвих обставинах.....	138
<b>Балічева А. О.</b> Психологічна допомога дітям переселенцям підліткового віку в адаптації до нового середовища.....	141
<b>Виборнова Н. М.</b> Дослідження психологічного аспекту інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні.....	143
<b>Гетман О. А.</b> Особливості переживання цінності власного життя в період юнацтва.....	145
<b>Касьянова Я. С.</b> Теоретичний аналіз поняття «емоційна стійкість» в науковій літературі.....	148
<b>Колосова Л. Ю.</b> Чинники формування стилю відкладеного життя у дорослому віці в умовах сьогодення.....	150
<b>Конох А. П., Притула О. Л.</b> Семифакторна система здоров'я і розвитку людини в аспекті формування психосоціальної стійкості особистості.....	153
<b>Макаренко С. І.</b> Роль кризового менеджера у забезпеченні психосоціальної підтримки працівників дошкільного закладу в умовах воєнного стану.....	155
<b>Неділько П. Е.</b> Формування особистісної зрілості та емоційної стійкості в юнацькому віці як пріоритетні завдання розвитку індивіда.....	158
<b>Олійник І. А.</b> Використання тренінгу як засобу профілактики та подолання конфліктів між педагогами й учнями старших класів.....	160
<b>Пакулова А. Є.</b> Психологічні особливості формування віртуальної ідентичності особистості.....	162
<b>Петруня Р. М.</b> Відкриті психотерапевтичні групи (військовослужбовці ветерани та цивільні).....	164
<b>Подтикан Л. Ю.</b> Дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації переміщених осіб.....	168
<b>Присяжнюк Д.О.</b> Психологічний профіль сучасного підприємця.....	170



<b>Сухорукова А. Г.</b> Особливості формування соціальної ідентичності студентської молоді в умовах ситуації невизначеності.....	173
<b>Федіна В. В.</b> Актуальність запровадження закордонного досвіду профілактики суїцидальної поведінки в підлітковому віці.....	176
<b>Філіма Х. О.</b> Особливості спілкування у соціальних мережах під час війни.....	179

## **РОЗДІЛ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОГО ОСВІТИ ТА ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

<b>Граб О. В.</b> Стан готовності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження.....	182
<b>Грушецька О. В.</b> Психологічна підтримка дітей в умовах війни.....	185
<b>Дуткевич Т. В.</b> Психологічний супровід розвитку дитини раннього віку в умовах воєнного стану.....	187
<b>Ковтун Є. В.</b> Психологічна адаптація українських дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища Болгарії.....	190
<b>Котелюх О. О.</b> Психологічний зміст поняття комунікативної діяльності у науковій літературі.....	192
<b>Крутий К. Л., Тимошук О. В.</b> Хобіхорсинг як технологія соціально-емоційного та фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	195
<b>Михалець С. В.</b> Психологічна стійкість вчителя початкових класів як основа його ефективної роботи з дітьми ОПП.....	198
<b>Назаренко А. О.</b> Вплив громадського сектору на розвиток обізнаності педагогічних працівників середньої школи у темі психічного здоров'я.....	201
<b>Пучина О. В.</b> Сутність та мета завдання психологічної допомоги.....	204
<b>Роменська К. Ю.</b> Психологічні особливості розвитку емоційної сфери підлітків у центрах дитячої та юнацької творчості в умовах воєнного стану.....	206
<b>Хангелдієв Р.</b> Подолання тривожності засобами казкотерапії у дошкільників.....	209
<b>Шиян В.</b> Психолого-педагогічний супровід як стратегічний інструмент подолання гендерних стереотипів у підлітків.....	211
<b>Ярошук О. В.</b> Теоретичні засади творчої діяльності дітей.....	214
<b>Viktoriya F.</b> Formation of positive motivation of young learners by using various techniques of cognitive motives in english language classes.....	216



## РОЗДІЛ 1. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Акульшин А.О.**

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

### БОЙОВИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК ВИЖИВАННЯ ПІХОТНОГО ПІДРОЗДІЛУ

Стаття 65. Захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, шанування її державних символів є обов'язком громадян України.

Громадяни відбувають військову службу відповідно до закону [1].

Стаття 27. Кожна людина має невід'ємне право на життя.

Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави - захищати життя людини [1].

Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.

Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави [1].

Так має бути! А насправді?...Немає слів щоб висловити ту біль від втрати побратимів яких ми не зберегли із нерозуміння бойового стресу та браку тренування що до нього. Нажаль з початку повномасштабної війни ситуація майже не змінилась. І розуміння що до бойового стресу та його проявів у війську серед бійців та особливо молодших командирів загалом на рівні інтуїтивного знання що не покращує виживання бійців на полі бою.

Серед досвідчених військових у кількості взводу (30 бійців), які вижили та виконували бойові завдання в умовах активних бойових дій протягом двох років (деякі навіть більше з урахуванням досвіду АТО та ООС), було проведене опитування, та тестування що до проявів бойового стресу та стійкості до стресу. Результати показують схожу картину стійкості до стресу та реакції на бойовий стрес з невеликими індивідуальними відмінностями..

Згідно з опитуванням, значна кількість бійців пристосувалися до специфічних бойових стресорів, таких як «страх смерті», який став на одному рівні з такими стресорами, як «новизна ситуації» та «гучні звуки». Найбільше турбуючим є стресор «страх загибелі побратима». Відзначено, що це стосується підрозділів, які не зазнавали постійних важких втрат. Проте бійці в інших підрозділах також пристосовуються до страху втрати побратима. У підрозділах з



постійними важкими втратами бійців часто сприймають як «попутників» (дослівно). Це свідчить про те, що навіть до таких стресорів можна адаптуватися, що підвищує стресостійкість, ефективність на полі бою та шанси на виживання

Більшість частих проявів бойового стресу є умовно-корисними або ситуативно-суб'єктивними, які можна інтерпретувати під час навчання як корисні. Вплив умовно-шкідливих проявів можна зменшити за допомогою певних вправ і технік, а також поясненням бійцям механізмів і умов виникнення цих проявів.

Згідно з дослідженням та опитуваннями, на рівень стресу можна впливати як ментально, так і за допомогою тренувань, вправ та технік. Це означає, що, тренуючись, можна оптимізувати рівень стресу відповідно до бойової задачі. Швидке та природне проходження циклу СОРД буде підтвердженням оптимального рівня стресу, що відповідає умовам двох концепцій: циклу СОРД Джона Бойда [3] та Закону Йеркса-Додсона [2].

Згідно з результатами опитування, рідкі прояви бойового стресу зазвичай мають серйозні фізичні та психічні наслідки, які можуть бути потенційно небезпечними, оскільки уповільнюють або зупиняють проходження циклу СОРД. Ці стани значно знижують ефективність на полі бою та підвищують ризик загибелі.

У пікових короткочасних навантаженнях бойового стресу автоматично спрацьовує реакція «Бий-Біжи-Завмири», відповідно до індивідуального типу поведінки А чи Б. Користь такої реакції умовна і залежить від ситуації. Врахування типу стрес-реакції бійця є важливим у тренуваннях та плануванні дій на полі бою.

Таким чином, бойовий стрес, як чинник виживання бійців піхотного підрозділу, залишається корисним природним інструментом, який потребує певних навичок для ефективного використання. Гіпотезою дослідження було припущення, що борець, який умовно контролює рівень бойового стресу, є більш продуктивним на полі бою та відповідно більш здатним до виживання. Доказом гіпотези є досвід бійців, які виживали в умовах активних бойових дій протягом двох років, набули певного рівня стійкості до стресу та демонструють схожі стрес-реакції. Це можна вважати успішною адаптацією, оскільки вони навчилися розуміти себе та налаштуватися до бою.

Певно більш глибоке вивчення та розуміння механізмів бойового стресу саме в бою, розробка простих, ефективних технік та використання їх у війську є запорука більшого збереження таких цінних життів наших військових.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України : станом на 1 жовтня 2017 р. / Верховна Рада України. Київ : Право, 2017. 93 с. Конституція України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation // *Journal of comparative neurology and psychology*. 1908. Т. 18. С. 459-482
3. Boyd, John, R., *The Essence of Winning and Losing*, 28 June 1995





**Жатікова О. А.,**  
здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Блашкова О. М.,**  
к. пед. н, доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВИМУШЕНО- ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Однією з серйозних проблем, з якою стикаються вимушено переміщені особи юнацького віку, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Даний розлад виникає внаслідок травматичного досвіду, і є серйозним фактором, що обмежує їхнє психічне здоров'я та адаптацію до нових умов [2].

З одного боку, пандемія COVID-19 змусила суспільство переглянути звичні шаблони життя, призвела до соціальної ізоляції, стресу через загрозу захворювання та втрату близьких.

А з іншого боку, військові дії та стихійні лиха залишають психологічні сліди, особливо у вразливих категорій, серед яких молодь є однією з найбільш вразливих, тому що не є повністю самостійною категорією населення [8].

Наші спостереження вказують на те, що молодь, яка пережила подібні стресові ситуації, може виявляти ознаки посттравматичного стресового розладу, але ця проблема часто залишається недооціненою та недостатньо вивченою темою у сьогоденні.

Тобто, гіпотеза полягає в тому, що вимушено переселені особи юнацького віку, що пережили травматичні події, мають вищий ризик розвитку ПТСР порівняно з іншими групами населення. Також передбачається, що наявність соціальної підтримки та доступу до психологічної допомоги може сприяти зменшенню ризику та вираженості посттравматичних симптомів у цієї категорії населення.

Для проведення даного дослідження взяли участь 35 вимушено переселених осіб молодого віку з різних регіонів України та з-за кордону, віком від 17 до 23 років, які переважно є студентами або учнями старших класів, що майже завершили навчання в закладах загальної освіти. Оскільки цей віковий діапазон відображає перехідні етапи в житті особистості, дослідження цієї категорії має особливу вагу та значення.

Додатково, слід зазначити, що серед респондентів було відносно рівномірне співвідношення жіночої та чоловічої статі (55% людей жіночої статі та 45% чоловічого).

Для отримання даних використовувалося інтернет-опитування, організоване за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність та доступність для учасників дослідження.

У рамках дослідження було використано дані методики: Місісіпська шкала (Keane T. M., et al., 1987,1988) [6], PCL-C (Posttraumatic Stress Disorder Checklist



by Weathers et al, 1993) [4], Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (Мороз Р.А.) [1].

За отриманими результатами методики або усіх методик разом було виявлено: перш за все, варто звернути увагу на те, що проблеми зі сном виявилися досить поширеними серед респондентів, оскільки високий показник складає майже дві третини (62,8%) від загальної кількості опитуваних. Це може свідчити про значний рівень стресу або дискомфорту у групі, який впливає на якість їхнього сну [3].

Другим важливим аспектом є велика кількість респондентів, які демонструють середній рівень уникнення (71,4%). Це може вказувати на те, що значна частина групи уникатиме певні ситуації або події, які спричиняють дискомфорт чи тривогу. Нарешті, щодо сенситивності, варто відзначити, що хоча середній рівень є найбільш поширеним (51,4%), високий рівень все ще демонструє значну кількість опитуваних (20%). Це може вказувати на те, що частина групи досить чутлива до зовнішніх впливів або емоційних подразників

Узагальнюючи, отримані дані по цій шкалі свідчать про те, що у досліджуваній групі спостерігається значна вираженість проблем зі сном, середній рівень уникання та різний рівень сенситивності. Це може мати важливі наслідки для розуміння їхнього психічного стану та потреб у підтримці чи інтервенції [5].

Отримані результати продемонстрували, що 33,3 % опитуваних юнаків котрі були вимушено переміщені перебувають у схильності до появи травматичного досвіду. Для них характерним є прояви стурбованості про наступний день, переживання про стан у якому вони знаходяться, часто можуть виникати стресові стани. Також по отриманим результатам ми бачимо, що не проявилася схильність до травматичного досвіду у 66,7% опитаних юнаків. Вони більш адекватно реагують на ситуацію вимушеного переміщення.

Таким чином по отриманим результатам, можемо говорити про підтвердження нашої гіпотези про виявлення прояву окремих симптомів ПТСР у ВПО.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
2. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навчально-метод. посібник для студентів денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Харків : Видавництво Іванченка І., 2022. 356 с.
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
4. Andrykowski, M. A., Cordova, M. J., Studts, J. L., & Miller, T. W. (1998). Posttraumatic stress disorder after treatment for breast cancer: Prevalence of diagnosis and use of the PTSD Checklist-Civilian Version (PCL-C) as a screening instrument *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(3), 586–590 p. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.3.586>
5. Vlinov O. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Psychological Journal*. 2018. № 12 (2). С. 9–22. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp9-22>.
6. Keane, T. M., Caddell, J. M., & Taylor, K. L. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: three studies in reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988. 90 p.



7. Roberts B. The Hidden Consequences of Conflict: Mental Health Issues and Access to Services for Internally Displaced Persons in Ukraine. International Alert. 2017. URL: <https://www.international-alert.org/publications/hidden-burdens-of-conflict/>

8. World Health Organization (WHO) and United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), Assessing mental health and psychosocial needs and resources: Toolkit for humanitarian settings, Geneva: WHO, 2012. 84 p. URL: <https://www.unhcr.org/media/assessing-mental-health-and-psychosocial-needs-and-resources>

**Жупанова Л.М.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О.М.**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **АТОПІЧНИЙ ДЕРМАТИТ У ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОСОМАТИЧНЕ ПОРУШЕННЯ**

Прийнято вважати, що сучасна концепція психосоматичної медицини зародилася на початку минулого століття і ґрунтується на вченні фізіолога В. Кеннона і психоаналітичній концепції З. Фрейда. Найповнішого розвитку психосоматична медицина набула у працях американських психоаналітиків Ф. Александера і Ф. Донбар.

З психоаналітичних, психодинамічних позицій стреси і конфлікти у частини людей через певні причини та обставини витісняються в підсвідомість, утворюючи підсвідомі невротичні комплекси. У свою чергу, існування таких «прихованих» комплексів призводить до стійких емоційних і фізіологічних порушень і розвитку низки психічних (неврози) та соматичних (психосоматози) захворювань.

Таким чином, пріоритет у патогенезі низки фізичних хвороб у класичній психосоматичній медицині відводився психологічним факторам: психологічним реакціям і захистам, особливостям характеру і виховання загалом. Предметом дослідження психосоматичної медицини є психогенез захворювань. Поряд із психоаналітичною, розробляли психологічну, психофізіологічну, фізіологічну та інші теорії психогенезу.

Зокрема, в нашій країні дослідження психосоматичних кореляцій базувалися головним чином на природничо-наукових і матеріалістичних платформах. Було визначено коло психосоматичних захворювань, до якого, крім atopічного дерматиту, увійшли бронхіальна астма, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, виразкова хвороба шлунку, ішемічна хвороба серця і ревматоїдний артрит.

У дерматології наприкінці ХІХ ст. стала виокремлюватися група шкірних захворювань, у виникненні яких значення має нервово-психічне підґрунтя, його ще називають психонейродерміт. У 1922 р. А. Ф. Соса ввів термін «атопія» (від грец. *athoros* - незвичайний, чужий) для визначення спадкових форм підвищеної чутливості організму до різних впливів зовнішнього середовища.



У 1923 р. М. Sulzberger уперше запропонував термін «атопічний дерматит». У це поняття входили дерматити, спричинені алергенами, прояви яких включали нестабільність клітинних мембран судин шкіри та поєднання з іншими atopічними захворюваннями (бронхіальною астмою, ринітом та ін.). Упродовж наступних кількох десятиліть atopічний дерматит продовжували відносити до розділу шкірних захворювань і діагностувати як дифузний нейродерміт, конституціональний нейродерміт або atopічна екзема.

Дослідження atopічного дерматиту показали досить складну його природу за участю спадково-конституціональної схильності, генетичних, психологічних, ендокринних і неврологічних механізмів. З 70-х років минулого століття широкого поширення набула теорія алергічного генезу АД з віднесенням його до алергічних хвороб [3, 6].

У сучасному уявленні atopічний дерматит – це «алергічне захворювання шкіри, що виникає, як правило, у ранньому дитячому віці в осіб зі спадковою схильністю до atopічних захворювань, що має хронічний рецидивуючий перебіг, вікові особливості локалізації та морфології вогнищ запалення, характеризується свербіжем шкіри й зумовлене гіперчутливістю як до алергенів, так і до неспецифічних подразників. Таким чином, психосоматичні теорії психогенезу (особливо психоаналітичні) генезу (особливо психоаналітичні та психологічні) АД (нейродерміту) мають протиріччя з більш сучасною і обґрунтованою концепцією імуногенезу захворювання.

Атопічний дерматит (АД) є захворюванням шкіри, яке значною мірою пов'язане з психологічними факторами, особливо у підлітковому віці. Підлітки часто стикаються з труднощами самоприйняття та соціальної адаптації через зовнішні захворювання, що можуть призвести до підвищеного рівня стресу, тривожності та депресії [6]. Також, він розглядається як класичне психосоматичне захворювання, хронічний стан пацієнта, що здатен впливати на загострення шкірних симптомів.

Стрес прийнято розглядати як один із неспецифічних чинників розвитку або загострення АД, тригерний механізм алергічного захворювання. При цьому ланцюжок патохімічних реакцій представляється таким чином: стрес → стрес-індуковане вироблення регуляторних нейротрофінів і нейропептидів → викид цитокінів → дисбаланс цитокінів → дисбаланс клітинного імунітету в системі Th1/Th2 → висока продукція IgE-антитіл → взаємодія алергенів з IgE-антитілами на поверхні опасистих клітин і базофілів → гістаміноліберация → алергічне запалення [3]. Такий стресовий тригерний механізм властивий алергічній формі АД.

Дослідження підтверджують, що стрес є тригером для загострення симптомів atopічного дерматиту. Механізм цього процесу відбувається у взаємодії нервової та імунної систем, де психологічні фактори активізують запальні реакції у шкірі. Напружені емоційні стани, такі як тривога та депресія, можуть посилювати імунну відповідь, що призводить до загострення дерматиту [3, 4, 6]. У таких хворих знижений поріг чутливості до страху, перенапруження, перезбудження та інших стресів. Тому психологічна корекція є важливою складовою комплексного лікування АД.

З іншого боку, соматичне захворювання і пов'язане з ним погіршення якості життя хворих є сильними психотравмуючими обставинами і негативно



позначаються на психіці людини. У тих, хто страждає на АД, виявляють низку таких розладів: астенічні, тривожно-фобічні, депресивні, іпохондричні та істеричні розлади

*Для астенічних розладів* характерні підвищена стомлюваність із дратівливістю, лабільність настрою, порушення засинання та вегетативні дисфункції. При цих станах погіршуються пам'ять і розумова працездатність. Ці порушення спостерігаються майже у всіх хворих під час загострення захворювання.

*Тривожно-фобічним порушенням* властиві невизначене передчуття горя, підвищена ситуаційна тривожність і страхи, пов'язані зі шкірною недугою. Насамперед це іпохондричний страх втрати повноцінної шкірної функції (втрати «здорової шкіри»), повторення загострень

*Інший характерний для АД вид* страху – страх зовнішнього недоліку (косметичного дефекту шкіри) і, як наслідок, страх появи в громадських місцях, де цей недолік може бути помітний публіці, уникнення таких ситуацій, особливо за відсутності можливості приховати дефект за допомогою одягу, косметики тощо.

*Депресивні розлади* визначаються пригніченим настроєм із втратою здатності відчувати радість і задоволення, порушенням сну, зниженням апетиту. Нерідко у хворих депресія ховається за маскою багаточисельних скарг фізичної спрямованості, які не знаходять об'єктивного підтвердження.

*Іпохондричні розлади* проявляються в надцінному ставленні до свого захворювання, у вираженому перебільшенні хворим його реальних проявів, у тривозі за здоров'я з неадекватним наполегливим прагненням до отримання медичної допомоги. У низці випадків іпохондричні переживання починають супроводжуватися таким ставленням, як те, що хворим здається, що оточуючі звертають на них підвищену увагу на їхні шкірні висипання з «огидою і гидливістю», дивляться на них, відвертаються, уникають.

*Істеричні розлади* характеризуються прагненням хворого демонструвати свої переживання більше, ніж насправді, агрегувати соматичні симптоми з метою привернення до себе уваги та більшої участі або отримання рентних вигід від хвороби (пільг, допомоги). Перелічені розлади можуть поєднуватися між собою, утворюючи складні синдроми [2, 3, 6].

Для проведення лікування психосоматичних порушень рекомендується двоступенева схема обстеження. На першому етапі хворого обстежують терапевт, алерголог та/або дерматолог, клінічними та параклінічними методами встановлюють діагноз АД, визначається його форма, призначається необхідне лікування. Якщо у скаргах і поведінці хворого психічні відхилення, проводять огляд психіатром (другий етап), яким призначається спеціальне лікування [6]. Ця схема забезпечується залученням психіатра диспансеру або лікаря-психотерапевта в поліклініці, отриманням стаціонарними хворими консультативної психіатричної допомоги. Основна мета діагностики - оцінка стану шкіри, виявлення тригерів загострення (включаючи психологічні), а також аналіз психосоматичних аспектів хвороби.

Психологічна корекція при атопічному дерматиті спрямована на зниження впливу стресових факторів і поліпшення емоційного стану підлітків.



Основними методами психологічної корекції є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), релаксаційні техніки та навчання стрес-менеджменту. КПТ додатково змінює негативні мисленнєві установки, які можуть сприяти загостренню захворювання, а також навчає підлітків ефективніше керувати своїми емоціями [5].

Із ефективних методів психологічної корекції atopічного дерматиту є використання релаксаційних технік, таких як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитація майндфулнес. Ці техніки сприяють зниженню рівня стресу та напруженості, що, у свою чергу, зменшує загострення шкірних проявів. Медитація майндфулнес вчить підлітків бути більш свідомими до своїх емоційних станів [4]. Підлітки з atopічним дерматитом часто відчувають значний тиск з боку родини через хронічну хворобу та потребу в постійному догляді. Сімейна психотерапія не лише для підлітків, але і їхніх батьків дає краще розуміти почуття та психологічні аспекти хвороби, допомагає оволодіти навичками конструктивного рішення конфліктів та підтримувати один одного. Що в свою чергу зменшує емоційну напругу в сім'ї та впливає на перебіг дерматиту [1].

Психоосвіта для підлітків і їх родин дає можливість краще зрозуміти психосоматичну природу atopічного дерматиту, а також вплив емоційного стану на перебіг хвороби. Освітні програми, які пояснюють механізми впливу стресу на загострення шкірних симптомів допомагають підліткам оволодіти методами саморегуляції та підвищують ефективність лікування [2].

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кім, М., Чой, С., Парк С. Роль сімейної терапії в веденні підлітків з atopічним дерматитом: психодинамічний підхід. *Огляд сімейної терапії*, 2022. 29(2), 211-225.
2. Лі Дж., Парк Дж. Х., Сео Е. Психоосвіта для підлітків з atopічним дерматитом: звернення до ролі емоційної регуляції. *Психічне здоров'я дітей і підлітків*, 2021. 26 (3), 165-171.
3. Сільверберг, Дж. І., Пател, Н., Гельфанд, Дж. М. Нейро-імуно-шкірний зв'язок при atopічному дерматиті: роль стресу та психосоціальних факторів. *Журнал алергії та клінічної імунології*, 2022. 150(4), 1040-1055.
4. Сух, Д. Х., Кім, С. Дж. та Лі, Ю. Зменшення стресу та релаксаційна терапія на основі уважності для підлітків з atopічним дерматитом: рандомізоване контрольоване дослідження. *Журнал дерматологічного лікування*, 2020. 31 (6), 610-616.
5. Шарма П., Кумар Н. та Кунду Р. Когнітивно-поведінкова терапія для підлітків з atopічним дерматитом: ефективність та механізми. *Дитяча дерматологія*, 2023. 40 (1), 45-51.
6. Arndt, J., Juckel, G., & Garzorz-Stark, N. (2023). Стрес-індуковане загострення atopічного дерматиту: уявлення про психодерматологію в підлітковому віці. *Журнал психосоматичних досліджень*, 2023. 162, 111-119.

**Касьянова Я. С.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Деснова І. С.,**

к. пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ



## ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Для діагностики міри вираженості емоційної стійкості в психології пропонується використовувати різні методи, спрямовані на виявлення рівнів психологічних процесів, властивостей або станів, які автори розглядають в якості основних критеріїв емоційної стійкості.

Емоційна стійкість як якість особистості розглядається нами як єдність таких компонентів: мотиваційного, емоційного, вольового, інтелектуального [1, с. 70].

Мотиваційний компонент визначає значною мірою емоційну стійкість. Він визначається системою мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, які виникають у напруженій ситуації, що виражається в наявності мотивації досягнення успіху й у відсутності мотивації уникнення невдач.

Емоційний компонент складається з емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій. Цей компонент визначається мірою чутливості суб'єкта до критичних ситуацій життєдіяльності, рівнем його збудливості, негативних емоційних переживань, ситуативної й особистісної тривожності.

Вольовий компонент виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації. Цей компонент розуміється нами як внутрішній контроль особистості за своєю поведінкою, здатність приймати відповідальність за свої дії.

Інтелектуальний (когнітивний) компонент – це оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій. Когнітивний компонент характеризується ступенем вираження інтелектуальних емоцій, що визначають пізнавальну активність індивіда із самоорганізації та саморегуляції поведінки.

Враховуючи ситуацію в країні психодіагностичне обстеження проводилося онлайн задля чого було підготовлено комп'ютерні версії діагностичних інструментів шляхом укладення гугл-форм на основі змісту методик. Для збору первинної емпіричної інформації використовувалися психодіагностичні методики:

- «Самооцінки емоційної стійкості» [2];
- «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)» [3];
- «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) [4, с. 200];
- «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim) [5, с. 13];

Для діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Добросовісність» П'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR), шкала «Самотивація» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Для діагностики емоційного компоненту емоційної стійкості використовувались: методика «Самооцінки емоційної стійкості», шкала «Екстраверсія» та шкала «Дружелюбність» П'ятифакторного опитувальника



особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR), шкала «Емпатія» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Для діагностики вольового компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Емоційна стабільність» П'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR), шкала «Управління своїми емоціями» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Для діагностики когнітивного компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Відкритість новому досвіду» П'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR), шкала «Емоційна обізнаність» та шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Неім використовувалась для дослідження ситуаційно-специфічних варіантів копінг-стратегій у працівників Держстату з метою розвитку емоційної стійкості шляхом стимулювання вибору продуктивних копінг-стратегій. За допомогою опитувальника вивчався добір досліджуваними стратегій психологічного подолання стресу в різноманітних ситуаціях їхньої життєдіяльності.

Для опрацювання дослідницьких даних і розрахунку статистичних показників використовувалася електронні таблиці Microsoft Excel.

Дослідження емоційної стійкості та механізмів її розвитку здійснювалися протягом березня-квітня 2024 року в межах проходження виробничої практики. Дослідженням було охоплено 20 студентів заочного відділення Маріупольського державного університету (19 жінок та 1 чоловік). Розподіл за віком досліджуваної групи був наступним: віком до 35 років – 3 особи (15 %), віком від 35 до 45 років – 7 осіб (35 %), віком від 45 до 55 років – 8 осіб (40 %), віком більше 55 років – 2 особи (10 %).

Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості за факторами «самотивація» та «добросовісність» дає підстави стверджувати, що відповідно 65 % та 75 % здобувачів мають високий рівень мотиваційного компоненту емоційної стійкості. Що свідчить про наявність у них системи мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, які виникають у напруженій ситуації, що виражається в наявності мотивації досягнення успіху й у відсутності мотивації уникнення невдач.

Результати діагностики емоційного компоненту емоційної стійкості за факторами «емпатія», «екстраверсія», «дружелюбність» та «самооцінка емоційної стійкості» склали відповідно: за середнім рівнем – 25 %, 70 %, 25 % та 5 %, а за високим рівнем – 75 %, 25 %, 75 % та 95 %.

Отримані результати свідчать про високий рівень емоційного компоненту емоційної стійкості у більшості здобувачів. Що свідчить про добре збалансовану емоційну реактивність і сприйняття стресу, що вони схильні проявляти безтурботність, розслабленість, емоційну комфортність та самодостатність. Також, слід звернути увагу на середній рівень емоційного компоненту емоційної стійкості за фактором «екстраверсія», що свідчить про відносно низькі прояви у них таких якостей, як активність, домінування, пошук вражень. Можна припустити, що це пов'язано із нестабільною ситуацією в країні.

Аналіз результатів діагностики вольового компоненту емоційної стійкості за факторами «управління своїми емоціями» та «емоційна стабільність» дає підстави





стверджувати, що відповідно 50 % та 65 % здобувачів мають середній рівень вольового компоненту емоційної стійкості. Що свідчить про потребу у вдосконаленні підпорядкування вчинків провідним мотивам, довготривалим планам, завданням, що впливають із розумної оцінки ситуації.

Аналіз результатів діагностики когнітивного компоненту емоційної стійкості за факторами «емоційна обізнаність», «розпізнавання емоцій інших людей» та «відкритість новому досвіду» дає підстави стверджувати, що відповідно 65 %, 65 % та 50 % здобувачів мають високий рівень інтелектуального компоненту емоційної стійкості. Що свідчить про наявність у них якості розумової діяльності, інтелекту, здатних до управління практичною діяльністю, отримання необхідної для цього інформації, рішення будь-якого роду життєвих завдань, вироблення адекватного ставлення до проблем, знаходження ефективних засобів і способів діяльності, що позначається на психічному стані людини та вмінні прогнозувати наслідки своїх дій.

Результати оброблення отриманих даних діагностики копінг-механізмів свідчать, що за шкалою «когнітивні копінг-стратегії» 50 % досліджуваних використовує адаптивні копінг-стратегії, а саме, «проблемний аналіз», «збереження самовладання», «встановлення власної цінності». Це свідчить про використання форм поведінки, спрямованих на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

За шкалою «емоційні копінг-стратегії» 85 % осіб використовують адаптивні копінг-механізми, а саме, «оптимізм» та «протест». Що свідчить про емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Результати за шкалою «поведінкові копінг-стратегії» свідчать, що 60 % використовують адаптивні копінг-механізми, а саме, «альтруїзм», «співпраця» та «звернення». Що свідчать про орієнтованість на співпрацю зі значимими (більш досвідченими) людьми, пошук підтримки в найближчому соціальному оточенні або опитувані самі пропонують допомогу близьким для подолання труднощів.

Отже, результати дослідження емоційної стійкості свідчать, що у більшості майбутніх психологів проявляється емоційна стійкість на високому рівні, але достатня кількість здобувачів має середній рівень. Важливо враховувати, що емоційна стійкість – це навичка, яку можна розвивати. Здобувачі можуть звертатися до тренінгів, психологічної підтримки та саморозвитку для покращення цієї якості. З метою розвитку здатності протистояти зовнішнім впливам, дотримуючись своїх намірів і цілей, вдосконалюються процеси психічного самоврядування, саморегулювання, самоконтролю.

Перспективи подальших розвитку та досліджень вбачаємо в опануванні механізмів розвитку емоційної стійкості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О.О., Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С.76–81. URL: <http://habitus.od.ua/19-2020>
2. Лисечко М. В. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? Психологічна служба КДПУ (Криворізького державного педагогічного університету). URL:



<https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18499-shcho-take-emotsiyna-stiykist-i-yak-yiyi-rozvynuty.html>

3. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-УКР). *Психологічний часопис : науковий журнал*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2019. № 5. Вип. 9. С. 57–74. URL: <https://www.readcube.com/articles/10.31108%2F1.2019.5.9.4>

4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

5. Психологічна підтримка онкопацієнтів під час війни: методичні рекомендації / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / Лабораторія методології і теорії психології. Київ 2022. URL: [https://www.researchgate.net/publication/361332514\\_Psihologicna\\_pidtrimka\\_onkopacientiv\\_pid\\_cas\\_vijni\\_metodicni\\_rekomendacii\\_Institut\\_psihologii\\_imeni\\_GSKostuka\\_NAPN\\_Ukraini\\_Laboratoria\\_metodologii\\_i\\_teorii\\_psihologii](https://www.researchgate.net/publication/361332514_Psihologicna_pidtrimka_onkopacientiv_pid_cas_vijni_metodicni_rekomendacii_Institut_psihologii_imeni_GSKostuka_NAPN_Ukraini_Laboratoria_metodologii_i_teorii_psihologii)

6. Kruty K., Zadorozhna-Knyagnitska L., Holiuk O., Desnova I. Training of the future teachers to work in the conditions of the modern design of the Ukrainian school: scientific approach to design. *Wissenschaft für den modernen Menschen: Bildung und Pädagogik, Leibeserziehung und Sport, Psychologie und Soziologie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft»*. Buch 26. Teil 5. 2024. P. 8-41. <https://desymp.promonograph.org/index.php/sge/issue/view/sge26-05/sge26-05>

7. Kruty K., Zdanevych L., Pisotska L., Desnova I., Molnar T. Implementation of Innovative Educational Technologies in the Training of Specialists in Pedagogy and Psychology (European Experience). *Journal of Curriculum and Teaching*. 2023. Vol. 12, No. 5. P. 58-67. DOI: <https://doi.org/10.5430/jct.v12n5p58>

8. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

**Ковальська О. М.,**

здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Крутий К. Л.,**

д. пед. наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ МІГРАЦІЇ: ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ, ДЕПРЕСІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА АДАПТАЦІЮ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ ЗА КОРДОНОМ І ПОРІВНЯННЯ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ПІДЛІТКАМИ В УКРАЇНІ**

Війна України з Російською Федерацією є потужним викликом для життєстійкості й особистісного добробуту всіх українців. Їхня якість життя значно погіршилася у зв'язку з постійними загрозами та порушенням безпеки життєдіяльності. Війна спровокувала масову хвилю вимушеного переміщення українців, зокрема й у межах країни. Переїзд на нове місце в екстремальних обставинах потребує ґрунтової адаптації особистості. Вікова група підлітків потрапляє у групу ризику виникнення порушень психічного функціонування та зниження якості життя, оскільки до типових суперечностей становлення їхньої особистості додаються складні життєві обставини [2].



Підґрунтям дослідження, яке було реалізоване у квітні 2023 р., є письмове опитування засобами Google-форми за участю 192 українських підлітків, з яких 94 особи внутрішньо переміщені підлітки та 98 осіб, які не змінювали місця свого місця проживання. Особливу увагу в дослідженні було приділено саме особам, які знаходяться за кордоном.

Таблиця 1

Розподіл підлітків за рівнями тривоги та депресії (методика «HADS»)

Рівень прояву розладу	Показники тривоги				Показники депресії			
	ВПО (94)		за КПО (75)		ВПО (94)		за КПО (75)	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Відсутність тривоги	36	38,3	32	42,7	36	38,3	55	73,3
Передумови для тривоги	47	50	22	29,3	47	50	12	16
Наявність тривоги	11	11,7	21	28	11	11,7	8	10,7

Для дослідження психологічного добробуту підлітків було використано такі діагностичні методики: методику «Когнітивні особливості суб'єктивного добробуту» (далі – «КОСД-3») О. Савченко, О. Калюк [1], коротку шкалу резильєнтності (BRS – Brief Resilience Scale), шпитальну шкалу тривоги й депресії «HADS». Для оброблення діагностичних даних застосовано методи кількісного аналізу (середніх знань і відсоткових співвідношень) та якісного аналізу [1; 2; 3].

Порівняльне дослідження було здійснено в березні 2024 року в українській школі на базі литовського ліцею. Всього взяло участь в опитуванні 75 учнів підліткового віку, які навчаються в цій школі з березня-квітня 2022 року. Скорочення в таблиці 1 відповідають: ВПО - внутрішньо переміщена особа; КПО - переміщена особа за кордон.

Аналіз даних таблиці й дає підстави стверджувати, що:

1) відсутність тривоги: всупереч війні в Україні, процент відсутності тривоги серед підлітків не є значно відмінним від підлітків, які перебувають за кордоном. Це може свідчити про рівень стійкості та адаптивності підлітків до стресових умов; передумови для тривоги: з урахуванням війни, можливо, у підлітків в Україні вищий рівень передумов для тривоги, що може бути пов'язано з соціально-психологічним впливом конфлікту та загрозою для безпеки; наявність тривоги: підвищений відсоток наявності тривоги серед підлітків за кордоном може бути наслідком нестабільності, адаптації до нового середовища та соціального стресу, але також може бути пов'язаний з тривожними відчуттями, спричиненими військовим конфліктом;

2) відсутність депресії: цей показник є найвищим серед підлітків, які перебувають за кордоном, що може вказувати на меншу схильність до депресії у цій групі. Можливо, це пов'язано з меншим рівнем стресу або більш позитивними соціальними умовами; передумови для депресії: у підлітків з України вищий відсоток передумов для депресії, що може відображати більші соціальні,



економічні та політичні стреси, зокрема пов'язані з війною та економічною нестабільністю;

3) наявність депресії: показник наявності депресії серед підлітків за кордоном нижчий, що може свідчити про меншу поширеність самої депресії у цій групі.

Чинники, що можуть впливати на рівень тривоги та депресії у підлітків полягають у різних контекстах. Культурні та соціальні відмінності: перебування у новому культурному середовищі може спровокувати стрес та тривогу у підлітків, особливо якщо вони зіткнулися з культурними відмінностями або мовними бар'єрами; соціальна ізоляція або відсутність підтримки з боку рідної соціальної мережі можуть призвести до погіршення психічного стану. Ефекти міграції: підлітків, що перебувають за кордоном, можуть відчувати стрес через втрату рідного середовища, розлуку з сім'єю або пристосування до нових умов життя; наявність адаптаційних стратегій та підтримки у новому оточенні може впливати на рівень тривоги. Система підтримки: рівень доступності психологічної підтримки та послуг у країні проживання може впливати на те, як підлітки впораються зі стресом та тривогою. Стан здоров'я та хвороби: хвороби або медичні проблеми, які призводять до лікування в лікарні, можуть спричинити тривогу та депресію через сам процес лікування та невизначеність стану здоров'я. Ураховуючи ці аспекти, можна зробити висновок, що рівень тривоги у підлітків, що переміщені за кордон, може бути вищим через комбінацію культурних, соціальних та емоційних факторів. Забезпечення психологічної підтримки та розвиток адаптаційних стратегій для цієї групи підлітків можуть бути важливими завданнями для забезпечення їхнього психологічного добробуту та адаптації до нового середовища.

Таблиця 2

Результати тестування за шкалами методики «КОБС-3»

Шкали	ВПО (94)		за КПО (75)	
	Показники (у балах)	Рівень	Показники (у балах)	Рівень
Задоволеність власним життям	23,27	середній	23,65	середній
Невдоволеність собою та розчарування в житті	16,45	низький	20,22	середній
Задоволеність взаєминами з іншими	24,92	середній	24,51	середній
Загальний рівень задоволеності життям	31,74	середній	26,82	середній

Задоволеність власним життям: спостереження за середнім рівнем задоволеності власним життям як у підлітків ВПО в Україні, так і у підлітків, що переміщені за кордон, може свідчити про загально задовільний стан самопочуття та сприятливі умови життя серед обох груп. Невдоволеність собою та розчарування в житті: вищий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті у підлітків, що перебувають за кордоном, може вказувати на можливі труднощі адаптації до нового оточення, втрату рідного середовища або



соціокультурний стрес. Задоволеність взаєминами з іншими: схожий рівень задоволеності відносинами з іншими в обох груп може свідчити про те, що соціальні взаємодії та відносини з однолітками або іншими людьми є важливими для підтримки психологічного добробуту, незалежно від місця проживання.

Загальний рівень задоволеності життям: рівень загальної задоволеності життям є важливим показником психічного здоров'я та якості життя. Вищий рівень цього показника у підлітків ВПО в Україні вказує на більш сприятливі умови адаптації та соціального оточення, порівняно з підлітками, що перебувають за кордоном.

Чинники впливу: культурні, соціальні та екологічні чинники можуть впливати на рівень задоволеності життям у різних групах підлітків; підтримка з боку родини, друзів, шкільного середовища та доступ до психологічних послуг можуть впливати на сприйняття якості життя та самопочуття підлітків.

Усе це свідчить про необхідність подальшого дослідження цих питань та розробки програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного добробуту та адаптації підлітків у різних культурних та соціальних контекстах.

Високий рівень резильєнтності: високий рівень резильєнтності спостерігається у 18,1% підлітків ВПО, що може вказувати на їхню здатність ефективно відновлюватися та адаптуватися після стресових ситуацій. У підлітків, які перебувають за кордоном, високий рівень резильєнтності спостерігається у 50,67% випадків.

Таблиця 3

Розподіл підлітків за рівнями резильєнтності (методика BRS)

Рівень	Показники резильєнтності			
	ВПО (94)		за КПО (75)	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Високий	17	18,1	38	50,67
Середній	53	56,4	33	44
Низький	24	25,5	4	5,33

Це може свідчити про їхню більшу здатність до ефективного подолання стресу та адаптації до нових умов та безпечне середовище. Середній рівень резильєнтності: спостерігається у 56,4% підлітків ВПО, свідчить про те, що більшість українських підлітків мають достатній рівень здатності до відновлення після стресових ситуацій. У підлітків за кордоном середній рівень резильєнтності спостерігається у 44% випадків. Це також свідчить про їхню здатність до адаптації та подолання стресу, але на трохи меншому рівні, ніж у високорозвинених осіб. Низький рівень резильєнтності: в Україні низький рівень резильєнтності спостерігається у 25,5% підлітків, що засвідчує певні труднощі у відновленні та адаптації після стресових ситуацій у цієї групи. У підлітків, які



перебувають за кордоном, низький рівень резильєнтності спостерігається у 5,33% випадків, що свідчить про меншу поширеність цього рівня серед цієї групи.

Підсумуємо. Більшість українських підлітків, які є зі статусом ВПО, мають середній рівень резильєнтності, проте також є значна частка осіб з високим і низьким рівнями. Підлітки, які перебувають за кордоном, виявляють значний відсоток високого рівня резильєнтності та нижчий відсоток низького рівня в порівнянні з українськими підлітками [2]. Дослідження 2024 року підтвердило результати 2023 року про різновекторний вплив вимушеного переміщення підлітків в межах України на їхній психологічний добробут. Негативними наслідками є погіршення емоційного стану, зниження рівня резильєнтності в багатьох підлітків. Отже, за умов надання психологічної підтримки вимушено переміщені підлітки мають значний адаптивний потенціал і ресурси для відновлення суб'єктивного добробуту.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101.
2. Столярчук О.А., Жорова С.С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. *Науковий журнал ГАБІТУС*. 2023. № 52. С. 94-98. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.16>
3. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher, P., & Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*. 2008. № 15(3). P.p. 194-200. URL: <https://edoinstruments.org/instruments/brief-resilience-scale-brs>

**Колосок А. В.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Деснова І. С.**

к. пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО

Російсько-українська війна, яка розпочалась ще в 2014 році, породила виникнення серйозних економічних, соціальних та психологічних проблем в Україні. В країні постала проблема великої кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Майже 10 мільйонів українців були змушені залишити свої домівки внаслідок конфлікту. Це звичайні цивільні люди, в основному жінки, діти а також люди похилого віку, які змушено залишили свої помешкання та рідні міста.

У статті 1 Закону України від 20.04.2017 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової



окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1, с. 1].

Процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового місця проживання – складний життєвий етап і значне випробування, що супроводжується внутрішньою трансформацією.

Найбільший тягар лягає при цьому на плечі жінок, адже найчастіше саме вони з різних причин виїжджають на підконтрольну Україні територію і змушені повністю брати на себе турботу про родину – дітей, літніх родичів, а часто й про матеріальне забезпечення [2, с. 209]. Тому жінки стикаються з багатьма проблемами та ризиками не лише у процесі пересування, але й по прибуттю до місця призначення, такими як: відсутність житла; відсутність роботи; відсутність речей необхідних для життя (одяг, засоби гігієни, побутова техніка, посуд, меблі тощо); оформлення документів, довідок, отримання соціальних пільг (реєстрація, допомоги тощо); психологічні проблеми; складності з доступом до освіти, до медичного забезпечення; недостатність каналів поширення інформації, комунікаційні проблеми тощо.

Актуальним в умовах воєнного стану є питання психологічної адаптації ВПО. Питання процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни вивчали у своїх працях В. Вишньовський, Л. Карамушка, Т. Карамушка, Я. Короход, В. Лефтеров, В. Тюріна, Л. Солохіна, В. Федько та ін.

Адаптація ВПО враховує різні параметри, що впливають на їх успішне пристосування. У процесі психологічної адаптації основним параметром є подолання психологічного стресу, який виникає внаслідок переміщення на нове місце проживання. Це можуть бути почуття невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності або відчуття віддаленості від рідної домівки та рідних. Важливим аспектом є розвиток механізмів подолання стресу, установлення нових соціальних зв'язків і побудова позитивного самоусвідомлення. Це включає усвідомлення доступних умов проживання, пошук роботи або можливостей для заробітку, доступ до освіти, медичних послуг, соціальних допомог та інших ресурсів, які необхідні для задоволення основних потреб ВПО [3; 4; 5]. Освоєння цих ресурсів допомагає створити стабільні умови життя й забезпечує більш успішну адаптацію.

Швидкість і якість пристосування особистості до життя в таких умовах залежать від адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості, що дає змогу долати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності. Видатний австрійський психотерапевт Віктор Франкл пов'язує мотивацію до виживання й відновлення з наявністю в людини того, для чого їй це робити, тобто зі смислом. В. Франкл стверджує, що в житті не існує ситуацій, які були б позбавлені смислу. Це пояснюється тим, що ті сфери людського існування, які видаються нам негативними (зокрема трагічна тріада, яка містить страждання, провину й смерть), також можуть бути перетвореними в дещо позитивне, у досягнення, якщо підійти до них із правильної позиції та з адекватною установкою [6].

Практично всі науковці розглядають адаптацію як процес пристосування до різних станів зовнішнього середовища, в ході якого набуваються нові якості чи властивості. У цьому підкреслюється активність адаптивних процесів, які постійно супроводжують життя людини й сприяють її виживанню в різних умовах, навіть у кризах [7, с. 152].



З соціально-психологічної точки зору, адаптація ВПО може бути визначена як процес, за допомогою якого індивід пристосовується (входить) до навколишніх умов середовища та засвоює цінності, норми та правила нового середовища. Успішність соціально-психологічної адаптації залежить від низки факторів, пов'язаних з особистістю, темпераментом і ціннісними установками людини. Треба зазначити, що психологічно комфортне середовище, організоване з урахуванням конкретних обставин соціальної проблеми та психологічного стану особистості, може полегшити виникаючі труднощі соціальної адаптації.

Багато досліджень Н.Лебедева, В.Гриценко, Т.Стефаненко підкреслюють вплив особистісних якостей іммігрантів на успішність адаптації. Наприклад, було стверджено, що жінки гірше пристосовані, ніж чоловіки, переживають більш серйозні особисті та соціальні кризи ідентичності та демонструють вищий рівень особистісної тривожності. Крім того, дослідники вважають, що вік є досить впливовим фактором успіху чи невдачі процесу адаптації. Вважається, що молоді люди адаптуються до нових соціальних ситуацій швидше, ніж літні люди [8, с. 14].

Через труднощі адаптації ВПО можуть зазнавати повторних психологічних травм, наслідками яких є виникнення деструктивних психологічних станів, зростання агресивних і самодеструктивних тенденцій, загострення залежності та інші негативні наслідки. Часто цей травматичний досвід у поєднанні з труднощами адаптації до нового соціального середовища змушує переміщених жінок повертатися додому, незважаючи на небезпеку.

В даний час існує два теоретичних і методологічних підходи до вивчення адаптації ВПО:

1. Соціокультурний (психологічний) підхід, що фокусується на взаємодії культурних аспектів з навколишнім середовищем; цей підхід розглядає адаптацію як процес пристосування до чогось нового, зміни культурного середовища, ідентичності та способу життя вимушених переселенців. Він підкреслює важливість розуміння та прийняття нової соціальної культури, норм, цінностей, традицій, манери спілкування. Психологічний підхід також фокусується на розвитку соціальних відносин, формуванні соціальної підтримки, психологічної адаптації у новому середовищі;

2. Ресурсний (економічний) підхід. Цей підхід фокусується на економічних аспектах та адаптації до ресурсів. Він розглядає адаптацію як процес накопичення та придбання нових ресурсів. Це необхідно для задоволення потреб вимушених переселенців. Він також зосереджений на адаптації до нових економічних умов, отриманні нових робочих місць, навчанні та доступі до соціальних послуг та інших економічних ресурсів на новому місці проживання [9, с. 4].

Таким чином, психологічна адаптація внутрішньо переміщених жінок в умовах війни на основі досвіду України є складним, індивідуальним, багатоаспектним і тривалим процесом. Психологічна адаптація є давньою проблемою, і прискорені темпи змін вимагають від особистості та середовища оволодіння адаптивними стратегіями. Необхідно розуміти особливості адаптації ВПО до нових умов життя, щоб заздалегідь розробити профілактичні заходи, які мінімізують ризик їх дезадаптації у незвичному середовищі.





Розвиток механізмів психосоціальної підтримки, розвиток резилієнтних спільнот та підтримка громадських ініціатив можуть допомогти покращити психічне здоров'я та психологічну адаптацію внутрішньо переміщених жінок.

Успіх цього процесу (одним із компонентів якого є життя в умовах стресу) значною мірою залежить від рівня завданого удару по сприйняттю власної ідентичності. А також вибраної адаптаційної стратегії та специфіки устрою нового соціального середовища переселенців.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (*Відомості Верховної Ради України*, 2015 р., № 1, ст. 140).
2. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : *збірник наукових матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф.*, 3-4 червня 2021 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 206–210.
3. Лазоренко Б.П. Технологія реінтеграції та реадаптації особистості фрагментованої внаслідок психотравматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017, Вип. 39 (42). С. 168–177.
4. Нестеренко М.О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2021. № 1 (01). С. 200–202.
5. International Organization for Migration Ukraine. *International Organization for Migration*. URL: <https://ukraine.iom.int/> (date of access: 23.05.2023).
6. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2022. 160 с.
7. Емішянц О. Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія 6 психологічні науки*. Вип. 5. Т. 2. 2016 р. С. 150-154.
8. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / О. Є. Блинова // *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України* [гол. Ред. О.Я. Чебикін]. 2010. № 3/LXXXX, квітень. – С.12–16.
9. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: *Матеріали II Міжнародної наукової конференції* (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); Упорядники: А.А. Криськов, В.В. Вишньовський та Н.В. Габрусєва Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

**Крутій К. Л.,**

д. пед. наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Деснова І. С.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО НАД ДИТИНОЮ ЯК ФОРМА ЖОРСТОКО ПОВОДЖЕННЯ

Оцінка поширеності жорстокого поводження з дітьми є складним завданням через відсутність чіткого «золотого стандарту» щодо того, що є жорстоким поводженням. Жорстоке поводження з дітьми присутнє у всіх середовищах, культурах, країнах та континентах. На національному та міжнародному рівні зростає визнання важливості виявлення, документування та повідомлення про



передбачувані й підтверджені випадки жорстокого поводження з дітьми [6], причому Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у співпраці з Дитячим фондом Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) закликає визнати глобальну проблему щодо жорстокого поводження з дітьми [3].

У Британській енциклопедії John Philip Jenkins пропонує таке визначення жорстокого поводження з дітьми — «навмисне заподіяння болю та страждань дітям за допомогою фізичного, сексуального чи емоційного жорстокого поводження [5]. До 1970-х років термін «жорстоке поводження з дітьми» зазвичай торкався лише жорстокого фізичного поводження, його застосування розширилося і тепер охоплює, крім надмірного фізичного насильства, невинуватого словесне насильство; нездатність надати належне житло, харчування, медичну допомогу чи емоційну підтримку; інцест та інші випадки сексуального насильства, приставання чи зґвалтування; та використання дітей у проституції чи порнографії [5].

ВООЗ визначила жорстоке поводження з дітьми як «усі форми фізичного та/або емоційного жорстокого поводження, сексуального насильства, зневаги чи недбалого поводження, а також комерційної чи іншої експлуатації, що призводять до фактичної чи потенційної шкоди здоров'ю, виживання, розвитку чи гідності дитини у контексті відносин відповідальності, довіри або влади, з яким усвідомленням того, що ці чотири категорії можуть співіснувати в одній дитині» [10, с. 20]. Науковці виокремлюють *чотири основні форми насильства над дітьми: фізичне насильство, емоційне насильство, сексуальне насильство, жорстоке поводження з дітьми та нехтування ними (залишення), а також ознаки жорстокого поводження.*

Зазначимо, що в Америці Товариство із запобігання жорстокому поводженню з дітьми (SPCC) було засноване ще 1874 року. Проте, вчені почали серйозно та систематично займатися проблемою жорстокого поводження з дітьми лише на початку шістдесятих років ХХ століття.

Згідно з Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» фізичне насильство – це «форма домашнього насильства, що охоплює ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру» [1].

Фізичне насильство може також проявлятися у формі спонукання дитини до вживання наркотиків, алкоголю, пропонування їй отруйних речовин. Деякі батьки використовують фізичну силу як засіб покарання. Слід розуміти, що добрі наміри не скасовують того, що насильство у будь-якому вигляді завдає дитині серйозної психологічної травми.

*Середні показники фізичного насильства розрізняються за континентами, особливо в Африці, Австралії та Південній Америці, але в кожному випадку вони ґрунтуються на дуже незначній кількості досліджень. У Північній Америці, де було проведено більшість досліджень, медіанні показники поширеності (від 25 до 75 центилів) були однаковими для хлопчиків та дівчаток і становили 24,3% (від 14,1 до 32,1%) та 21,7% (від 14,2 до 33,3%) відповідно.*



Показники були однаковими (для обох статей) в Азії, яка посідала друге місце за кількістю досліджень. У європейських дослідженнях фізичне насильство було набагато вищим серед хлопчиків (27,0%), ніж серед дівчаток (12,0%) [8]. Так, дослідження G. Moody та її колег свідчать, що медіанні показники фізичного насильства однакові для хлопчиків та дівчаток на всіх континентах (наприклад, 24,3% та 21,7% відповідно у Північній Америці), за винятком Європи та Африки, де він був вищим для хлопчиків (наприклад, 60,2 і 50,8% відповідно в Африці, тоді як показники значно відрізнялися між континентами як для дівчаток, так і для хлопчиків [8].

Британське національне товариство із запобігання жорстокому поводженню з дітьми (NSPCC) заявляє, що фізичне насильство становить 26% від загальної кількості зареєстрованих випадків, сексуальне насильство – 20%; зневага (залишення) 22%; емоційне насильство 11%; решта 21%. Вік дітей, які зазнали насильства: до 5 років 37%, від 5 до 9 років 31%; від 10 до 14 років – 23%; від 15 до 17 років – 7%; 18 та старше 2% [7]. *Фізичне насильство над дитиною може розпочатися ранньому віці. У цей період, за визначенням J. T. Condon, може бути: фізичний напад у відповідь на рух плода; зневага та не захист плода від шкідливого впливу алкоголю, нікотину, наркотиків тощо; умисне викликання викидня (підняття тяжкості тощо) [4].*

Фізичне насильство характеризується тим, що дитина навмисно травмована. Фізичне насильство охоплює: удари, трясіння, здавлювання, кусання; насильницьке годування (харчове насилля), грубе перевдягання, *грубе поводження з немовлям також вважається фізичним насильством*. Фізичне насильство може призвести до синців, опіків, переломів, травм головного мозку та внутрішніх органів. Іноді наслідки насильства є фатальними.

*Засоби завдання тілесних ушкоджень: кисть, рука, лікоть, голова, нога, нога, взута у важкий черевик, ніж, дерев'яний кіл, рейка, палиця, стілець, пляшка, залізний посуд тощо. Дітям, які зазнали фізичного насильства, часто потрібні роки, щоб оговтатися від емоційного насильства.*

Іноді *дитина не зазнає прямого фізичного насильства, а є свідком, спостерігачем насильства в сім'ї*. Дослідження показали, що діти матерів, які зазнали насильства, та діти, які є частими свідками конфліктів між батьками, демонструють поведінкові проблеми та мають зниження соціальної компетентності та можливостей адаптації. Діти, які живуть у нерегульованих сімейних обставинах (наприклад, постійні конфлікти між батьками на очах у дітей, батько періодично відсутній, сидить у в'язниці або лікується від алкоголізму), вони самі стають нападниками, що можна помітити вже у дошкільному віці [5].

Ренатою Мілевич-Ріджічкі (Miljević-Ridički R.) проведено дослідження дітей віком від двох до шести років, яке показало, що діти, які бачать напади на інших вдома, дуже погано поводить з дітьми (кусають, щипають, б'ють інших) [7]. Вони часто бувають у себе вдома свідками чи жертвами психологічного та фізичного знущань. За визначенням The National Society For Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) *середній вік дітей, які зазнали фізичного насильства, становить сім років чотири місяці [9].*

Нападники найчастіше самі ставали жертвами насильства. Негативним наслідком насильства у сім'ї для суспільства в цілому є реплікація насильницької



поведінки з покоління у покоління, адже *пережите у дитинстві насильство в сім'ї дитина засвоює як норму*, яку вона наслідуює у своїй власній родині, у вихованні своїх дітей [2, с. 6].

Ознаки та докази насильства щодо дитини можуть проявлятися не відразу і є очевидними лише за деякий час (віддалені наслідки). Окрім того, ті, хто вчиняють жорстоке поводження з дитиною, можуть тривалий час приховувати такі факти та залякувати дитину, примушуючи мовчати або спростовувати будь-які підозри інших щодо цього.

Жорстоке поводження з дітьми – делікатна область. Коли йдеться про фізичне насильство над дитиною, науковці, органи опіки чи юстиції зустрічаються зі складним вибором між повагою до цілісності сім'ї та приватним життям, з одного боку, і необхідністю захистити дитину, з іншого боку. Проте вибір має бути завжди на боці дитини.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» / URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення: 07.05.2024).
2. Індикатори фізичного, сексуального, психологічного насильства щодо дитини, а також нехтування потребами дитини / Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. 2020. 20 с.
3. Arie S. WHO takes up issue of child abuse. *Br Med J*. 2005. № 331(7509). P.129.
4. Condon J. T. The Spectrum of Fetal Abuse in Pregnant Women. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1986. № 174 (9). P. p. 509-516.
5. Jenkins J. P. «Child abuse». *Encyclopedia Britannica*. 27 Apr. 2024. URL: <https://www.britannica.com/topic/child-abuse>
6. MacKenzie K., Scott D. A. Using routinely collected hospital data for child maltreatment surveillance: issues, methods and patterns. *BMC Public Health*. 2011. № 11(7). P.p. 1–10.
7. Miljević-Ridički R. Zlostavljanje djece: oblici zlostavljanja i njihovo prepoznavanje. *Društvena istraživanja. Časopis za opća društvena pitanja. Journal for General Social Issues*. 1995. № 4. P. p. 539- 549.
8. Moody G., Cannings-John R., Hood K. et al. Establishing the international prevalence of self-reported child maltreatment: a systematic review by maltreatment type and gender. *BMC Public Health*. 2018. № 18. P. p. 1164. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6044-y>
9. NSPCC. If you care about children ..., leaflet produced as part of the NSPCC's. *Act Now for Children campaign*. London. 1991.
10. World Health Organization. Report of the consultation on child abuse prevention. Geneva: WHO. 1999. p. 29–31.

**Літюк Є. О.,**

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ



У сучасному світі під впливом соціально-економічних змін перед кожною людиною на її життєвому шляху виникають різні несподівані ситуації (стресові), що вимагають невідкладного та адекватного їхнього оволодіння, розвитку здатності протистояти впливам без шкоди для власного здоров'я. Найбільш уразливі до таких негативних зовнішніх впливів, а також схильні до стресу саме юнацька молодь, особливо така психологічно вразлива категорія, як студентство. Коронавірус і війна внесли серйозні корективи у життя молоді [1].

Наразі наша держава перебуває у складній ситуації, в якій змушена протистояти військовій агресії Російської Федерації задля збереження територіальної цілісності України. У молоді виникає і зростає психологічне напруження та підвищується тривожність, через що стан хвилювання та сумнівів щодо майбутнього, знижується психологічна адаптивність. Саме тому необхідністю є дослідити актуальні особливості впливу соціально-психологічних чинників на переживання стресу майбутніми психологами.

Стрес розглядається як неспецифічна риса певних фізіологічних і психологічних реакцій організму на різні екстремальні впливи, які часто ведуть людину до пристосувальної активності. Це специфічна реакція організму на зовнішні подразники, які вимагають швидкої адаптації до поточних умов [2].

Індивідуальні особливості динаміки переживання стресу значною мірою залежать від рівня стресостійкості. Стресостійкість обумовлюється такими індивідуальними характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект.

З метою визначення впливу соціально-психологічних факторів на особливості переживання стресу майбутніми психологами було проведено емпіричне дослідження, у якому участь взяли 40 осіб віком від 18 до 21 років, з яких всі 40 осіб були жінками. Вибірку склали студентки 1–4 курсу спеціальності «Практична психологія» Маріупольського державного університету.

Для самооцінки почуття тривоги та тривожності як риси особистості було проведено методичку «Шкала тривоги Спілбергера». За результатами визначено, що у 50% (20 студентів) респондентів переважає високий рівень ситуативної тривожності. Низький рівень ситуативної тривожності мають 5% (2 особи). Середній рівень складає 46% і це 18 респондентів.

Серед респондентів переважає високий рівень особистісної тривожності 55%, який мають 22 дівчат. Помірний рівень особистісної тривожності складає 40% (16 осіб), та низький рівень притаманний в 5% респондентів (2 особи).

Тобто, на даному етапі ми бачимо, що рівень особистісної тривожності у респондентів трішки перевищує рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що більшості досліджуємих властива тривожність, яка є властивістю особистості, а не тривожність як стан.

Наступною методикою була методика на визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса – Рейха. За отриманими результатами ми бачимо, що, у 48% респондентів (19 осіб) низька стресостійкість, що свідчить про те, що людина є досить вразливою до стресових чинників та ситуацій, відносно легко піддається впливу зовнішніх факторів.

Високий ступінь опору стресу мають лише 12% респондентів (5 осіб). Основною характеристикою такого рівня стресостійкості є те, що людина є



здатною володіти собою, саморегулювати себе в процесі життєдіяльності та протистояти обставинам, які здатні «вибити з колії».

Порогова стресостійкість - 40% (16 осіб). Для цього ступеню опору стресу важливою деталлю є те, що стресостійкість знижується зі збільшенням стресогенів в житті. А це говорить про те, що людині необхідно більшу частину свого ресурсу та енергії витратити на внутрішню боротьбу з негативними зовнішніми психологічними впливами, які виникають в процесі стресу.

За результатами Бостонського тесту на стресостійкість можна зазначити, що лише 3 респонденти (7%) мають високий рівень стресостійкості. Це каже про те, що ці дівчата мають добру здатність адаптуватися до стресових ситуацій, можливість використовувати ефективні стратегії копіngu та здатні зберегти психологічну та фізичну стійкість навіть у складних стресових умовах.

28% респондентів (11 осіб) мають середній рівень стресостійкості. Це означає, що більшість учасників дослідження мають помірну здатність протистояти стресу та адаптуватися до нього. Вони можуть виявляти певні симптоми стресу, але здатні зберегти функціонування та ефективно копіnguвати зі стресом.

Найбільший відсоток респондентів має саме низький рівень стресостійкості – 65% (26 дівчат). Це означає, що ці учасники дослідження можуть виявляти більшу вразливість до стресу та потребувати додаткової підтримки та ресурсів для адаптації до стресових ситуацій.

Результати дослідження показують, що серед дівчат юнацького віку існує різниця у рівні стресостійкості. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як особистісні риси, соціальна підтримка та досвід подій війни. Стресостійкість формують найрізноманітніші властивості особистості. Серед найбільш значущих факторів, що визначають стресостійкість, багатьма дослідниками виокремлюються саме показники тривожності.

Висока особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Висока реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю, викликає порушення уваги. Дуже висока особистісна тривожність може прямо корелювати з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та з психосоматичними захворюваннями.

З цього можна зробити висновок, що чим більше виражена стресостійкість у респондентів, тим вони менш тривожні та мають більш високий ступень опору стресу. Таким чином, стресостійкі респонденти не мають схильності до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав [3, с. 41].

Отже, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася. Особливості соціально-психологічних факторів впливають на переживання стресу у майбутніх психологів. Проаналізувавши отримані результати, можна сказати, що війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни. Стресостійкість у студентів знизилася. Тож, з'явилася необхідність формування стресостійкості студентів під час війни.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.



2. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації / Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

3. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2015. Вип. 38. Ч. 7. С. 479-491.

4. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія - психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С.165–170.

**Левченко Г. О.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Деснова І. С.,**

к. пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ГОРЮВАННЯ ЖІНОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ**

У сучасних умовах, коли українці зіткнулись із повномасштабними бойовими діями на власній території, ми маємо велику кількість втрат серед військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, представників Національної гвардії України, а також серед мирних жителів. Таким чином, чимало жінок нині перебувають у стані горювання через непоправну втрату близької людини. Ураховуючи сучасний рівень стресу в суспільстві, психічний стан вдів погіршується.

Процес горювання досліджувався та досліджується багатьма вченими та психологами-практиками, серед яких Ч. Дарвін, З. Фройд, К. Юнг, Дж. Боулбі, М. Штребе, Дж. Енджел, Р. Неймеєр, Е. Кюблер-Росс, М. Ірвін, К. Паркс, В. Ворден, В. Волкан, Р. Фралі, Дж. Валліс, Е. Рінеарсон, Р. Вілсон, Л. Шут та безліч інших. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврмачук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова та інші.

Не існує єдиного визначення понять горя та горювання, проте цей процес намагались окреслити безліч дослідників. Так, В. Ворден називає горе особистим досвідом втрати, а горювання – процесом, який спостерігається після втрати [1, с. 60]. У відомій роботі «Печаль і меланхолія» З. Фройд визначає роботу горя як внутрішнє і зовнішнє пристосування, яке слід здійснити після втрати [2].

Горювання – це процес, який по-різному трактується теоретиками, це ж стосується і його стадій чи фаз. Класифікації відрізняються залежно від теоретичної спрямованості дослідника. У тематичній літературі можна зустріти різну кількість стадій і етапів горювання.

Відомий британський дослідник Коллін Мюррей Паркс виділяє чотири етапи горювання [3]:

1. заціпеніння;



2. туга;
3. дезорганізація;
4. реорганізація поведінки.

Інший британський вчений Дж. Боулбі, досліджував процес горювання у вдів віком від 26 до 65 років, в результаті чого назвав наступні етапи горювання [4, с. 202]:

- оторопіння (тривалістю від декількох годин до тижня);
- пошук втраченої особи (тривалістю декілька місяців);
- дезорганізація (усвідомлення відсутності втраченої особи);
- реорганізація (перебудова життя з урахуванням відсутності померлої людини).

Американський науковець В. Волкан виокремлює дві стадії горювання [5, с. 25]. Першою є криза горя, що починається з моменту втрати або ж передчуття близької втрати (наприклад, коли хворому діагностували смертельну хворобу чи визначили термінальну стадію хвороби). Другий етап горювання починається тоді, коли людина приймає факт смерті близького.

Варто також згадати досить популярну градацію стадій горювання Елізабет Кюблер-Росс, яка досліджувала процес переживання людиною власного помирання і реакції родичів та близьких помираючого на його відхід. Згідно з її концепцією психологічних стадій вмирання є п'ять [1, с. 60]:

1. заперечення;
2. гнів;
3. торг;
4. депресія;
5. прийняття, адаптація.

В. Ворден зазначає, що згадані підходи до поділу горювання на етапи не слід сприймати надто буквально, оскільки на практиці люди не завжди проходять ці стадії по порядку. Натомість він пропонує розглядати горювання не як стан, а як процес, метою якого є вирішення певних психологічних завдань, що подані у таблиці 1 [1, с. 60]:

Таблиця 1.1.

Особливості поведінки особи, яка горює

№ п/п	Завдання горювання	Особливості поведінки особи, яка горює
1	Прийняття реальності втрати	Особа, яка горює не вірить у втрату, заперечує сам її факт або значення
2	Пропрацювання болю, викликане горем	Особа, яка горює боїться відчувати біль втрати
3	Адаптація до життя без людини, яка померла: <ul style="list-style-type: none"> <li>• зовнішня адаптація;</li> <li>• внутрішня адаптація;</li> <li>• духовна адаптація</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Особа, яка горює не адаптується у повсякденному житті</li> <li>• Особа, яка горює не розвивається</li> <li>• Особа, яка горює не розуміє своїх уявлень про світ після втрати</li> </ul>





4	Збереження зв'язку із померлим у такий спосіб, щоб це не заважало новому життю	Особа, яка горює не може рухатись вперед у своїх прагненнях
---	--	---

Для дружини загиблого чоловіка горювання є комплексним і тривалим процесом, адже вона втратила партнера, з яким спільно будувала життя, а також джерело емоційної та фінансової підтримки. Жінка може відчувати самотність, відповідальність за дітей, невпевненість та стрес від кардинальних змін у їхньому подальшому житті. Основними ознаками горювання в цьому випадку можна назвати наступні: пригнічений настрій, втрата колишніх інтересів, почуття провини по відношенню до померлого, періоди неспокою, сльозливість, бажання приєднатися до померлого, обмеження контактів і соціальної активності, труднощі планування майбутнього, можливі обмани сприйняття [6, с. 35].

Інші члени сім'ї, особливо матері, також переживають втрату важливої частини своєї сім'ї. Вони можуть відчувати біль, смуток та тугу, а також взаємодіяти зі своєю власною роллю та відповідальністю за родину.

Отже, процес горювання за загиблим військовим може мати далекосяжний вплив на емоційне, соціальне та фізичне благополуччя всіх членів сім'ї. Якщо кожен член сім'ї не отримає належну підтримку та можливість висловити свої емоції, горе може визначати їхнє подальше фізичне і психічне здоров'я, відносини та загальну якість життя.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Онищенко Н. В. Горе як реакція постраждалого на втрату. Проблеми кризової психології: *Збірник наукових праць*. Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип.12. Ч. II. С. 33–39.
2. Bowlby J. Attachment and loss: loss, sadness, and depression (Vol. II). New York: Basic Books, 1980. 357 p
3. Freud Z. Mourning and Melancholia. URL: [https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud\\_MourningAndMelancholia.pdf](https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_MourningAndMelancholia.pdf)
4. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 1 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>
5. Kruty K., Zdanevych L., Pisotska L., Desnova I., Molnar T. Implementation of Innovative Educational Technologies in the Training of Specialists in Pedagogy and Psychology (European Experience). *Journal of Curriculum and Teaching*. 2023. Vol. 12, No. 5. P. 58-67. DOI: <https://doi.org/10.5430/jct.v12n5p58>
6. Kruty K., Zadorozhna-Knyagnitska L., Holiuk O., Desnova I. Training of the future teachers to work sn the conditions of the modern design of the Ukrainian school: scientific approach to design. *Wissenschaft für den modernen Menschen: Bildung und Pädagogik, Leibeserziehung und Sport, Psychologie und Soziologie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft»*. Buch 26. Teil 5. 2024. P. 8-41. <https://desymp.promonograph.org/index.php/sge/issue/view/sge26-05/sge26-05>
7. Prigerson H. G. et al. Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19652695/>
8. Volkan V., Zintl E. *Life After Loss: The Lessons of Grief*. London: Routledge, 2018. 173 p.
9. Worden W. J. *Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company, 2018. 352 p.

**Повалінський Ф.Е.**

здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»



Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О.М.**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## СУГЕСТІЯ, ЯК МЕТОД ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Сугестія має багатовікову історію, зокрема в медичній практиці та психології. Від стародавніх цивілізацій, які використовували ритуали і магію, до сучасних наукових методів сугестія розвивалася як засіб лікування психічних і соматичних розладів. Наприклад, у ХХ ст. гіпноз став популярним методом сугестії, що відкриває нові горизонти для дослідження психологічних процесів [3]

В. Міщанчук у своїй публікації зазначає, що поняття *сугестія* ще з давніх часів трактувалося як «навіювання, можливість почути, упроваджувати в свідомість» [4, с.60]. Вагоме значення для визначення даного поняття мають такі психологічні механізми як свідоме та несвідоме, подані З. Фрейдом у психоаналізі [4, с.60].

Авторка зазначає, що навіювання та гіпноз частіше застосовувалися психотерапевтами у практиці лікування хворих. Лікар Берильйон один із перших запропонував його застосування.

*Сугестія* — це психологічний процес, який забезпечує вплив на свідомість і підсвідомість особистості з метою зміни її думок, емоцій та поведінки. Вона може виконуватися усно (словесна сугестія) або невербально (через символи, образи, невербальні сигнали). Розглядається її активне використання в терапії, консультуванні та тренінгах для корекції негативних установок і формування позитивних психологічних ресурсів [6].

На думку В. Кулікова, *сугестія* є навіюванням, і як психологічний вплив, що здійснюється за допомогою мовлення та немовленнєвих засобів, відрізняється зниженою орієнтацією [4, с.232].

С. Пальчевський, український науковець, у своїх дослідженнях сугестопедичної літератури виокремлює *4 етапи розвитку сугестопедагогіки* і визначає основні її напрямки такі, як гіпнопедія, *ритмопедія*, *релаксопедія* та *сугестопедія*. Така система, за автором, має назву навчальної моделі, з психолого-фізіологічною та дидактико-методичною основою, яка спрямована на розв'язання суперечності між загальними та індивідуальними інтересами зростаючої особистості.

Наявність суперечностей, автор вважає головною перешкодою у педагогічному процесі, тому важливо сприяти якомога ефективнішому створенні необхідних умов навчання для гармонійного розвитку генетично закладених творчих здібностей дитини [5, с.163-164]

На думку В. Міщанчук, у психології, *сугестія* сприяє розумінню людиною свого внутрішнього світу та можливість її пристосування до змін у навколишньому середовищі. А застосування сугестії у лікувальних психотерапевтичних цілях дозволяє впливати на емоції, образи клієнтів, сприяє роботі з пам'яттю та розв'язувати внутрішні конфлікти [4, с.233-234].



З точки зору філософії, дослідження *сугестії*, надає можливість вивчати поведінку людини та її бажання, прагнення і стосунки з оточуючими. Створенням необхідних текстів, які впливатимуть на установки людини, займається лінгвістика.

Власне застосування *сугестії* у педагогіці, в освітньому процесі, під час вивчення різних дисциплін сприяє розвитку психічних процесів здобувачів освіти та ефективнішому засвоєнню навчального матеріалу. Під час створення творчих проектів та творів мистецтва використання *сугестії* сприяє кращому функціонуванню уяви і фантазії [4, с.233-234].

Галузь науки *сугестологія* – вивчає психологічні явища навіювання і самонавіювання. Сугестія впливає на свідомість особистості через ряд психологічних механізмів:

*вплив на підсвідомість* - коли можна обійти свідомий контроль і впливати на підсвідомі процеси, установку та поведінку людини [2].

*зміна когнітивних структур, тобто* вплив *сугестії* може призвести до зміни сприйняття реальності, формуючи нові когнітивні структури, що позитивно впливають на самооцінку та мотивацію особистості [1].

*можливість емоційної регуляції* – власне *сугестію* можна використовувати для формування емоційних реакцій, які сприяють зниженню стресу, тривожності та депресії, що важливо для установки на успіх [8].

Сугестія, є потужним інструментом для формування психологічних установок на успіх, наприклад:

*позитивні підтвердження* - такі слова, висловлювання, які позитивно впливають на повторюють особистість, можуть змінити її внутрішнє переконання про свої можливості [3].

*формування нових моделей поведінки людини*, новим способом реагування на стрес і невдачі, що веде до підвищення рівня самодостатності [9].

Серед відомих методик автори *сугестії* виділяють такі:

- *Аутосугестія* – тобто метод самозапевнення, самопереконання, що включає повторення позитивних тверджень для зміни переконань. Наприклад, підліток може повторювати фразу: «Я здатний досягти успіху» [2];

- *Гіпносугестія* – тут важливим є кваліфіковане використання гіпнозу для досягнення глибокого стану релаксації, в якому людина більш сприйнятлива до сугестивних впливів. Дослідження показують, що гіпноз може підвищити ефективність лікування тривожних розладів і допомогти змінити установки людини [1];

- *Візуалізація* - метод, при якому особистість позиціонує себе, цілеспрямованою, такою, яка досягає успіхів, що додатково формує позитивні установки та зменшує тривожність перед невизначеними або тривожними подіями в житті людини [3];

Отже, *сугестія* може бути ефективним засобом формування психологічних установок особистості та сприяти розвитку та формуванню установок на успіх, на досягнення бажаного результату. Використання різних методик, таких як аутосугестія, гіпноз і візуалізація, може суттєво підвищити мотивацію та адаптацію особистості до життєвих викликів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бейкер Л., Джонс М., Сміт Р. Гіпноз і навіювання: нові перспективи психологічного лікування. *Міжнародний журнал клінічного та експериментального гіпнозу*. 2021, 69(4), 405-420.
- 2.Кац Р. Самонавіювання та його вплив на самооцінку: Емпіричне дослідження. *Психологічна наука*. 2023, 34 (2), 230-245.
- 3.Коен А., Вільямс Т., Еванс Д. Вплив навіювання на самоефективність і продуктивність. *Journal of Applied Psychology*. 2022, 107(3), 521-535.
- 4.Міщанчук В. Зміст поняття «сугестія» в наукових дослідженнях минулого та сучасності. *Педагогіка вищої і середньої школи*. 2013. Вип.38 С.231-235
- 5.Пальчевський С. Сугестопедагогіка: новітні освітні технології : навч посібн. Київ, Кондор. 2005. 351 с.
- 6.Пітерс Дж., Томпсон, Л. Навіювання та психологічне втручання: сучасний підхід. *Журнал психологічної практики*. 2023, 12 (1), 77-92.
- 7.Розенберг М. Суспільство і самооцінка підлітка. *Princeton University Press* .
- 8.Сміт А., Джонсон К. Успіх тренінгу: інтеграція методів навіювання в психологічні семінари. *Journal of Educational Psychology*. 2023, 115(1), 101-115.
- 9.Dweck C.S. Менталітет: нова психологія успіху. *Random House*. 2022

**Смирнова В. В.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.,**

к. пед. наук, доцент, кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Особам юнацького віку через війну довелося примусово пережити травматичні події у короткостроковий час, наприклад: почуття страху за своє життя та життя своїх близьких, страх говорити на рідній мові на окупованих територіях, сепарування від батьків, втрата рідних чи друзів, почуття невизначеності та інші. Поряд з цим, особи юнацького віку переживають кризу юнацтва у 18-19 років, коли їм потрібно визначитися зі своїм напрямом у житті, «виправдати» чи чинити опір очікуванню батьків та обрати свій шлях дорослого життя. Усе це наштовхнуло нас на те, що проблема вивчення копінг-стратегій юнаків після травматичного досвіду повинна бути вивчена якомога швидше.

Копінг-стратегії є засобами керування активним стрес-чинником, що виникли як реакція на загрозу. В теорії копінг-поведінки виділяють базові копінг-стратегії, до яких відносяться розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання та інші [2]. Серед головних завдань копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.



Під копінг-ресурсами розуміють фактори особистості, які визначають її здатність до ефективної копінг-поведінки. Недостатність або ослаблення цих ресурсів може спричинити емоційне вигорання та/або психосоматичні захворювання. Ресурсний підхід полягає в тому, що збереження психічного і фізичного здоров'я деяких людей і їх адаптація до різних життєвих ситуацій можуть пояснюватися успішним «розподілом ресурсів» [1].

Ми вважаємо, що стрес негативно впливає на вибір копінг-стратегій осіб юнацького віку і як наслідок, юнаки обирають переважно непродуктивні копінг-стратегії у подоланні стресу. Тому ми провели емпіричне дослідження, мета якого дослідити домінуючі копінг-стратегії осіб юнацького віку та вплив воєнного стану на їх вибір в подоланні стресу. Об'єктом дослідження є копінг-стратегії осіб юнацького віку, а предметом – особливості копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану.

Методи, використані у дослідженні: методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма [6]; індикатор копінг-стратегій CSI, Дж. Амірхана [3]; діагностика стратегій подолання стресових ситуацій С. Хобфола [4]; методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера [5]. У вибірку дослідження увійшли 40 осіб юнацького віку, з яких 18 хлопців та 22 дівчини.

За результатами методики Е. Хайма, лише 28% респондентів обирають когнітивні продуктивні копінг-стратегії, 35% - непродуктивні та 38% - відносно продуктивні. Емоційні продуктивні копінг-стратегії обирає 48%, непродуктивні – 43%, а відносно продуктивні – лише 10%. Продуктивний поведінковий копінг обирає 35%, непродуктивний – 35%, а відносно продуктивний – 30%. якщо диференціювати відповіді хлопців та дівчат, можна сказати, що більшість дівчат користуються продуктивними та відносно продуктивними копінг-стратегіями. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата можуть екологічніше переживати стрес, тому що вибирають копінг-поведінку, орієнтовану на емоції.

За результатами методики Дж. Амірхана у людини може домінувати декілька стратегій, якщо різниця між цими копінг-поведінками  $>3$ . За обробленими даними можемо сказати, що стратегія «Вирішення проблем» домінує у 77,5 % юнаків, серед них середній показник у дівчат вище на 0,67 балів на відміну від хлопців. Найменший показник має шкала «Пошук соціальної підтримки» - 15 % людей, тут також переважають відповіді дівчат – на 0,55 бали. Стратегію «Уникнення проблем» можна побачити у 25% опитуваних. Серед них 20,54 середній показник у дівчат та 21,89 у хлопців. Можна сказати, що в цілому дівчата частіше шукають соціальну підтримку серед друзів та рідних ніж хлопці.

За результатами методики С. Хобфола в середньому найпоширеніша копінг-поведінка – це «Просоціальна» (вступ до соціального контакту), «Обережні дії» - 21,075 балів та «Пошук соціальної підтримки» - 20,375 балів. Не дивлячись на те, що ці три стратегії найпоширеніші, за ключом шкал показники мають середній рівень вираженості та тільки показник «Вступ до соціального контакту» має низький ступінь вираженості, але він найвищий серед усіх інших – 21,3 балів.

За результатами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера тенденції використання копінг-стратегій схожі з методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма. На першому місці стоїть стратегія, орієнтована на «уникання» – 42,5%, дівчата



звертаються до неї трохи частіше ніж хлопці. На другому місці – стратегія, орієнтована на «емоції» – 35% опитуваних користуються нею як провідною, переважно дівчата. На третьому місці стоїть стратегія, орієнтована на «вирішення задач» – 22,5% обирають цю копінг-поведінку, також переважно дівчата. Шкали «відволікання» та «соціальне відволікання» були розраховані окремо: особи юнацького віку обирають переважно дії, спрямовані на «відволікання» - 87,5%, а поведінка, орієнтована на «соціальне відволікання» серед юнаків не так розповсюджена – лише 12,5%. Ці показники означають, що юнаки не часто звертаються за допомогою до інших, можливо навіть, щоб вирішити проблемну ситуацію разом, навіть навпаки, займаються своїм хобі, щоб відволіктись та вирішити проблему з «холодною головою».

Ми порівняли наші результати методики SACS С. Хобфолла та методика визначення індивідуальних копінг-стратегії Е. Хайма із 2021 роком та виявили, що до 24 лютого 2022 року особи юнацького віку користувалися більш продуктивним чи відносно-продуктивним копінг-поведінкою. У 2024 році рівень неадаптивної поведінки зріс, тому ймовірно, що рівень подолання стресу у юнаків став нижче та менш ефективнішим.

Отже, враховуючі тенденції осіб юнацького віку від 17 до 22 років у 2024 році обирати копінг-стратегії, переважно непродуктивного характеру, ми вирішили розробити програму психологічного супроводу.

Ми можемо припустити, що особи юнацького віку переживають високий рівень стресу у повсякденному житті а також через використання переважно непродуктивних копінг-стратегій тому не можуть відновити свій внутрішній психологічний ресурс. Через це юнаки та юначки можуть діяти пасивно у стресових ситуаціях, уникати їх та неохоче йти на соціальний контакт, інколи проявляючи високий рівень агресивності. Тому ми вважаємо, що для юнаків та юначок дуже важливо розробити програму психологічного супроводу, де особи юнацького віку навчатися знаходити та самостійно відновлювати ресурс, а також завдяки ньому долати стрес та мати опору на себе у стресових ситуаціях.

Щоб перевірити розроблену нами програму психологічного супроводу ми провели розроблений нами тренінг, у якому була загальна вибірка досліджуваних поділена на експериментальну групу (9 осіб), із яких 2 хлопця та 7 дівчат. Вони взяли участь у тренінгу та пройшли повторний тест на визначення провідної копінг-поведінки. Програма була трохи скорочена, щоб учасники не втомлювалися та були зосереджені на головному завданні тренінгу – опанування нової інформації та її застосування.

Після проведення повторного опитування респондентів, за результатами методики Е. Хайма, можна побачити, що показники використання продуктивних копінг-стратегій юнаками та юнками змінилися: продуктивні когнітивні стратегії - зміни із 27,5% до 44,5%, продуктивна емоційна поведінка - зміни із 47,5% до 88,9%, а продуктивний поведінковий копінг - зміни із 35% до 55,6%. Показник відсотків непродуктивних копінг стратегій навпаки – знизилася, у когнітивних стратегіях – на 1,7%, у емоційних – на 31,4%, а поведінкових стратегіях – на 1,7%. Отже можна сказати, за результатами методики Е. Хайма, особи юнацького віку стали краще справляти із стресовими ситуаціями та обирати переважно продуктивну копінг-поведінку.



За індикатором копінг-стратегій Д. Амірхана CSI, після нашого тренінгу, середні показники юнаків та юнок змінилися: у порівнянні з попередніми даними, пошук соціальної підтримки виріс на 2,35%, стратегія уникнення проблем зменшилася на 3,96%, але стратегія вирішення зменшилася на 2,92%. У цілому можна сказати, що за методикою Дж. Амірхана, копінг-поведінка юнаків стала більш продуктивною.

За результатами методики С. Хобфолла, лідирують все ще показники «обережні дії», «пошук соціальної підтримки» та «вступ до соціального контакту», але показники у шкалах «жорстокість, цинічність» та «уникнення» знизилися. На жаль, шкала «агресивні дії» все ще має високі показники, трохи менші ніж за попередніми результатами. Індекс продуктивності респондентів підвищився, зокрема низький рівень продуктивності зник.

За результатами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера відсоток «вирішення задач» респондентами виріс на 44,17%, а копінг, орієнтований на «емоції» знизився на 12,78%. Копінг, орієнтований на уникання знизився на 31,39%, шкала «відволікання» все ще має високі показники – 77,78%. Шкала «соціального відволікання» виросла з 12,5% до 22,22%. У цілому можна сказати, що за методикою CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера, результати респондентів дуже змінилися у позитивну сторону, опитувані зорієнтовані на використання більш продуктивного копінгу.

Отже, можна зробити такі висновки: рівень адаптивної поведінки серед осіб юнацького віку все ще знаходиться на низькому рівні і потребує корегування. У порівнянні з дослідженнями використання копінг-стратегій юнаками та юнками до 24 лютого 2022 року, респонденти мають нижчі показники. Війна та можливі інші стресори, притаманні цьому віку, негативно вплинули на вибір провідних копінг-стратегій осіб юнацького віку, що підтвердило нашу гіпотезу.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості, стаття 2019 р. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
2. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах // Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції (14–15 березня 2019 року, м. Львів). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–108.
3. Методика «індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) URL: [http://psih.pp.ua/10421\\_методика\\_індикатор\\_копінг-стратегії\\_д\\_амірхан.html](http://psih.pp.ua/10421_методика_індикатор_копінг-стратегії_д_амірхан.html)
4. Методика: стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) (С. Хобфолл). URL: <https://cpd-program.ru/methods/sacs.htm>
5. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). Coping Inventory for Stressful Situations--Short Form (CISS-SF) [Database record]. APA PsycTests.
6. Heim E, Willi J (1986) Psychosoziale Medizin. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo

**Торорощенко Т. О.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.,**



к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОТИДІЇ ГЕНДЕРНОМУ НАСИЛЬСТВУ

За останні роки вивчення проблеми протидії гендерному насильству стало одним із провідних напрямків діяльності психологів, медичних та педагогічних працівників, правозахисників. Гендерне насильство – це порушення прав людини і форма дискримінації щодо однієї зі статей включаючи всі види насильства на основі гендерних ознак, які призводять до фізичної, сексуальної, психологічної або економічної шкоди [3].

Коли здійснюються профілактичні заходи щодо гендерного насильства, фахівцям, які працюють у сфері запобігання та протидії насильству за ознакою статі, а також працівникам правоохоронних органів, необхідно розуміти психічні механізми, що забезпечують перебування жертви в ситуації насильства і формують у неї специфічний травматичний ефект.

Існують різні підходи до пояснення прив'язаності жертви до кривдника.

Підхід перший розкриває особливості відносин жертви і агресора засновані на нерівному розподілі влади, що породжує травматичний зв'язок між ними. В таких відносинах один партнер (агресор) домінує, б'є, загрожує і залякує того, має владу і поперемінно переслідує, хто не має доступу до позицій влади (жертва). Такі відносини формують у жертви сильну емоційну залежність від агресора. Наприклад, відносини між викрадачем і заручником, між членом секти і її лідером, між жінкою – жертвою гендерного насильства та її агресором, між полоненим і наглядачем. Такі відносини мають дві спільні риси: дисбаланс влади і переривчастий характер насильства (чергування ситуацій насильства і його відсутності). У міру того, як дисбаланс влади збільшується, людина, що знаходиться в стані підпорядкування, буде проявляти суб'єктивне відчуття залежності від «могутнього» агресора. В останнього, в свою чергу, буде формуватися ідея власної величчч і всемогутності. Слід зауважити, що чергування фізичного насильства з актами примирення і винагороди підсилює ефект травматичного зв'язку. В ситуації гендерного насильства фаза каяття асоціюється з припиненням агресії і отримує стійке підкріплення як позитивна ситуація, якої необхідно досягти, і яка, в процесі нескінченного повторення циклів насильства, стає все більш бажаною і підкріплює травматичний зв'язок.

Другий підхід базується на теорії навчання. Низка вчених використала концепцію навчання безпорадності, яку розробив М. Селігман, для пояснення стосунків між жертвою і агресором. Безпорадність – це психологічний стан, в якому людина відчуває себе нездатною вплинути на обставини свого життя, змінити негативну ситуацію або захистити себе від загроз. Безпорадність може виникати через відсутність ресурсів, знань, навичок чи підтримки, а також через попередній негативний досвід, який сформував переконання у власній безсиллі. Іншими словами, ми не можемо нічого зробити, щоб запобігти цій події і вона буде повторюватися знову і знову, що б ми не робили. Безпорадність, як психічний стан має наступну структуру:

- розлад інтелектуальної сфери (зниження здатності до вирішення проблем),





- емоційна травма (зростаюче почуття безсилля, некомпетентності, фрустрації і депресії)

Застосувала теорію навчання безпорадності в своїх дослідженнях проблеми перебування жінок в ситуації гендерного насильства Л. Уолкер. Вона зазначила, що періодична агресія знижує мотивацію жінки до реагування. Поступово жінка стає пасивною. Паралельно з цим, її когнітивна здатність до сприйняття успіхів і досягнень знижується. Вона перестає вірити в можливість позитивного результату своїх власних дій [1]. Л. Уолкер запропонувала 3-х фазний «цикл насильства», який служить засобом створення травматичного емоційного зв'язку між жертвою і агресором для пояснення психології взаємовідносин жертви і агресора [3]:

- фаза акумуляції або наростання напруги – жінка перебуває в стані екстремальної психічної гіпернастороженості, намагаючись уникнути епізоду агресії. Її стан можна порівняти зі станом людей, які намагаються вижити в ситуації утримання в заручниках або внаслідок природних катаклізмів;

- фаза агресії або розряд напруги – жінка перебуває в стані дисоціації, що супроводжується невірою в те, що епізод агресії дійсно має місце (що його не вдалося уникнути незважаючи на всі старання і обережність). Дисоціація призводить до розвитку пасивності, депресії, тривоги, самообвинувачення і почуття безпорадності;

- фаза каяття – відтворення агресором якоїсь фікції закоханості. Агресор поводить себе прямо протилежно епізоду насильства, відбувається підкріплення ідеального образу партнера і створення ілюзії, що своєю досить хорошою і правильною поведінкою жінка зможе зробити постійною ситуацію «медового місяця».

Третій підхід пояснює процес «ментального контролю» або психологічного чи примусового переконання, що використовує агресор у стосунках з жертвою. Він поєднує різні стратегії, спрямовані на підпорядкування і дезідентифікацію людини. Агресор може використовувати наступні стратегії: домінування чоловіка за допомогою поведінки, яка помилково інтерпретується жертвою як поведінка «справжнього чоловіка»; відокремлення жертви від зовнішніх зв'язків (батьків, друзів, роботи); поступове навіювання жертві почуття страху; індукція почуття провини («ти мене змусила», «якби ти не була такою дурною (товстої, некрасивою)» тощо); патологічні ревності; індукція почуття нікчемності і незахищеності («крім мене ти нікому не потрібна», «мені від сусідів соромно»).

Слід зауважити, що способи, які дають одній людині поневолити іншу досить подібні між собою. Так, в ситуації гендерного насильства агресор використовує метод «промивання мізків» описаний О. Наконечна як поєднання методів примусу в системі тортур: одиночне ув'язнення, монополізація сприйняття, індукція стану ментального і фізичного виснаження (вимогування), загрози, докази всемогутності, приниження, чергування епізодів «прихильності» [1, 3].

Четвертий підхід базується на особливостях дитинства жертви. В батьківській сім'ї формується уявлення про те, що насильство є нормою сімейного життя. У жінок-жертв ще в дитинстві були сформовані стигми «жінка в сім'ї – не людина», «ні на що не здатна» тощо [3]. Глибокі психологічні травми дитинства формують «нав'язливі повторення», як спробу суб'єкта опанувати дитячу травму (З. Фройд) та прагнення дорослого до комбінації протилежних емоцій, які він переживав ще дитиною (Р. Фейрбейрн). Р. Фейрбейрн пропонує



переконливе пояснення стійкої прихильності до поганого об'єкту. Його дослідження показали, як не парадоксально, але пониження тільки підвищують потребу дитини в батьках, а в більш дорослому віці – в партнері, який виступає в ролі батька. У дорослому віці люди, які недоотримали уваги в дитинстві, схильні впадати в крайню залежність від інших особистостей, тим самим стабілізуючи свою самосвідомість або ж отримуючи відчуття внутрішнього спокою [3].

П'ятий підхід досліджує ідентифікацію з агресором як захисний механізм поведінки жертви. Для гендерного насильства був розроблений термін «побутовий Стокгольмський синдром». Цим терміном вчені описують психічний розлад дезадаптивного типу, коли жертви гендерного насильства активно встають на захист свого агресора. Виникає як спроба жертви захистити власну психічну цілісність і відновити фізіологічний і поведінковий гомеостаз. У спробі уникнути і / або зменшити ефект насильства жертва ідентифікує себе з агресором і виправдовує перед собою та іншими його дії. Однак, дослідники підкреслюють [1, 3], що в разі гендерного насильства мова йде не стільки про адаптацію до особистості агресора, скільки про втрату жертвою власної ідентичності. Тобто, має місце не адаптивний механізм, а реальний процес руйнування особистості жертви. «Під примусом заручник поступово втрачає свою попередню систему переконань; він зрештою починає співпереживати поневолювачу і бачити світ його очима. У сімейному насильстві, навпаки, жертву ув'язнюють поступово, залицяючись» [1, с. 146].

Згідно з усього вищезазначеного можна сказати, що жертви гендерного насильства досить різні особистості: за життєвим досвідом, за психологічними особливостями (цінностями, настановленнями, рисами характеру, мотивацією, потребами) за віком, тощо. Жертві важко самотійно покласти край своїм стражданням і почати активно боротися за автономне життя, вона далеко не завжди звертається по допомогу. Для того щоб чинити опір необхідний комплексний підхід скоординованої співпраці між правозахисними організаціями, представниками соціальних та педагогічних спільнот, працівниками медичних і психологічних служб, правоохоронними органами.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору; переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424
2. Лист МВС України від 21.10.2019 року № 22/5/2-5985 про методичні рекомендації з профілактики гендернообумовленого насильства учасників антитерористичної операції та операції Об'єднаних сил.
3. Соціально-педагогічні основи захисту прав людини, протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей : навч.-метод. посіб. 2-ге вид., допов. і перероб. Київ : Агенство Україна, 2016. 368 с.

**Шевчук А. А.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Стуліка О. Б.**  
к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,



## **ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЕТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ВЕТЕРАНАМИ ТА ЇХНІМИ СІМ'ЯМИ**

Тема застосування поетичної терапії в роботі з травмою війни в Україні є малодослідженою. Втім, досвід таких країн, як США та Ізраїль показує ефективність та позитивний вплив поезотерапії на психічні стани ветеранів. Основним завданням дослідження є обґрунтувати доцільність використання писемних терапевтичних практик у роботі з військовими, ветеранами та їхніми сім'ями та експериментально дослідити ефективність методу поетичної терапії в роботі з наслідками травми війни завдяки фасилітації.

Першопочатково термін «арт-терапія» використовувався стосовно всіх видів занять мистецтвом, що організовувалися в лікарнях та центрах психічного здоров'я. Це поняття ввів у науковий обіг Адріан Хілл у 1938 році під час аналізу своєї роботи із хворими на туберкульоз, які перебували на санаторному лікуванні [3, с. 368]. Втім, вивчення арт-терапії розгорнулося у 1920-х роках ще з праць Х. Прінцхорна, а образотворчі засоби в психотерапевтичному процесі вперше застосував у США Н. Левіс в 1925 році, аналізуючи сновидіння своїх пацієнтів [3, с. 369].

Бібліотерапія – спеціальний корекційний вплив на клієнта за допомогою читання спеціально підібраної літератури в цілях нормалізації або оптимізації його психічного стану [3, с. 374]. Поетична терапія — це специфічна та потужна форма бібліотерапії, унікальна у використанні метафор, образів, ритму та інших поетичних засобів. Самуель Крозерс вперше використав термін «бібліотерапія» в 1916 році. Проте форма «інтерактивного діалогу», коли читач обговорює після прочитання твору свої емоції й переживання розвинулася тільки в груповій терапії з 1960-х років у США. Поетична терапія походить із багатьох сфер — від духовності, психіатрії, бібліотекознавчої психології, соціальної роботи, літератури, антропології та терапії експресивним мистецтвом [10].

До основних цілей поетичної терапії відносимо: вираження емоцій; покращення здатності реагувати на стимулюючі та збагачуючі ментальні образи та сприяти появі почуттів щодо цих образів; підвищення саморозуміння, допомагаючи людям цінувати власну особистість і стати більш обізнаними та точними у своєму самосприйнятті, водночас люди покращують своє розуміння інших; підвищити обізнаність про міжособистісні стосунки через інтерактивний діалог; поліпшити орієнтацію в дійсності; розширити емоційний та когнітивний діапазон.

Представниками наряду бібліотерапії та поетичної терапії є Джеймс В. Пеннебейкер, Джек Дж. Ліді, Арлін Хайнс, OSB, і Мері Хайнс Беррі, Ніколас Мазза, Шеррі Райтер, Кетлін Адамс, Луїза Де Сальво. У США метод поетичної терапії вивчають письменники й поети, психологи, психотерапевти та психіатри. Так, розвиваються такі інституції, як Національна асоціація поетичної терапії (NAPT) та Міжнародна федерація бібліотерапії (IFBPT).

Ніколас Мазза, один із основоположників бібліотерапії, виділяє три компоненти поезотерапевтичної практичної моделі: рецептивний/прескриптивний (R/P), що передбачає введення вже наявної поезії (або ін форми літератури) у



терапевтичному контексті; експресивний/творчий (E/C), що заохочує клієнта до самовираження за допомогою ряду методів написання (наприклад, вірші, листи, щоденники, та історії), передбачає використання індивідуальних та групових вправ у клінічних/медичних цілях; символічний/церемоніальний (S/C), що використовує метафори, ритуали, символи, оповідання історій і перформанс (наприклад, танець або рух) як засіб для вирішення життєвих змін [9].

Під час дослідження використовувалися різні діагностичні засоби такі як, Тест Спілбергера-Ханіна на реактивну тривожність, Місісіпська шкала посттравматичного стресового розладу та Шкала депресії А.Т. Бека. Під час фасилітації використовується символічна/церемоніальна компонента за RES model Ніколаса Маззи. Тобто міждисциплінарний підхід, за якого учасники групових воркшопів читають вірші та виконують вправи, створюють власні тексти прозові та поетичні, картини, малюнки та тексти на еко-торбинках, прослуховують музику та багато ін. Тест Спілбергера-Ханіна проходили військовослужбовці, ветерани та дружини військових перед груповим воркшопом із поетичної терапії та опісля. Всього тест пройшли понад 20 учасників.

Результати показали значне зниження рівня тривожності, здебільшого, саме на рівень, найчастіше, із середнього - на низький. Наприклад, Роман, військовослужбовець, який перебуває на реабілітації. До воркшопу - Середній (помірний) рівень тривожності (РТ 44). Одразу опісля участі у воркшопі - Низький рівень тривожності (РТ - 30). Олександр, 25 років, ветеран, на момент проходження тесту перебував в тилу всього 2 тижні. Відзначав складну адаптацію після повернення з фронту до цивільного життя. До воркшопу - дуже високий рівень тривожності (РТ - 55). Після - середній (помірний) рівень тривожності (РТ - 43). Ірина, 25 років, військовослужбовиця, перебуває на реабілітації. Перед воркшопом - середній (помірний) рівень тривожності (РТ - 31). Після - низький рівень тривожності (РТ - 15). Внаслідок аналізу обчислень, можна зазначити, що найчастіше показник тривожності знижується на більше, ніж 10 позначок та, відповідно, на рівень А отже, знижується стурбованість, заклопотаність, напруженість, підвищуються показники стану задоволеності, відпочилості, впевненості, радості та спокою.

Залучення діагностики продемонструвало ефективність застосування поетичної терапії у роботі з тривожністю. В учасників групових воркшопів із поетичної терапії знижується рівень напруги, стурбованості, підвищуються показники стану задоволеності, відпочилості, впевненості, радості та спокою.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ : Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Психологічна допомога у клініці : навч.-метод. посіб. / Р. П. Федоренко, О. та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 224 с.
5. Chavis, Geri Giebel. Poetry and Story Therapy. Jessica Kingsley, 2016.
6. Fox, John. Poetic Medicine; The Healing Art of Poem-Making. New York, A Tarcher/Putnam Book, 1997.



7. Hynes, Arleen McCarty and Hynes Berry, Mary. *Biblio/Poetry Therapy. The Interactive Process*, North Star Press of St. Cloud, Inc., 2012.
8. Kepps, Ron. *Writing War: A Guide to Telling Your Own Story*, 2011.
9. Mazza, Nicholas. *Poetry Therapy: Theory and Practice*. Routledge, 2021.
10. NAPT website <https://poetrytherapy.org/History>.



## РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ

**Бєлімова Н. С.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Пучина О. В.,**  
к. псих. наук., доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ВПО

В зв'язку з подіями, що сталися в Україні під час повномасштабної війни з Росією, проблеми внутрішньо переміщених осіб, що шукають притулок в різних куточках власної країни, набули великого соціального резонансу, мова йде не про 1, 4 млн громадян з окупованих територій, а про декілька мільйонів внутрішніх мігрантів, що переїхали майже в кожне українське місто чи населений пункт.

Забезпечення якісної допомоги є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, сприяючи їхньому відновленню та інтеграції в нове оточення. Вивчення цієї теми допомагає розробляти ефективні політики та програми, спрямовані на покращення умов та якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження суб'єктивного благополуччя цієї вразливої групи є важливим для розуміння їхніх потреб та для розробки ефективних програм підтримки. Актуальність психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб надзвичайно висока, оскільки вони зазнали серйозного стресу та травматичних переживань через втрату домівок, розлучення з родиною та втрату стабільності.

Щодо вивчення психологічного благополуччя особистості під час війни, Титаренко [5, с. 102-112] розглядає війну як джерело постійного травмування, що впливає на цінності, погляди на життя, взаємини з оточенням, самопочуття та ставлення до власного життя. Отже, авторка стверджує, що підтримка та зміцнення психологічного комфорту особистості є ключовим аспектом посттравматичного зростання в умовах війни.

Авторка акцентує увагу на тому, що комфорт розглядається не лише як насолода, а як стимул для нового, більш глибокого розуміння значущих цінностей, усвідомлення власної ролі в подіях, що відбуваються, та планування подальшого розвитку особистості, досягнення вищого рівня відповідальності за власне теперішнє та майбутнє [5, с. 102]. Іншими словами, досліджується важливість евдемонічного підходу до аналізу благополуччя особистості в умовах війни, що детально розглядається в науковій літературі.

Подібно до досліджень Титаренко [5, с. 102], інша робота, автором якої є Дворник [6, с. 79-87], досліджує сутність та основні складові психологічного благополуччя під час переходу від війни до миру. В цьому дослідженні вказується, що перехідний період є не лише фоном для особистісних криз,



нестабільності, відчуття безпорадності та збільшеної тривожності, але і часом можливостей для розробки нових стратегій адаптації та переосмислення психологічного благополуччя.

В даному дослідженні був використаний комбінований метод, який включав аналіз наукової літератури та проведення спостережень серед ВПО, що перебувають в різних регіонах України. За допомогою стандартизованих опитувальників та інтерв'ю були зібрані дані щодо рівня задоволеності життя, емоційного стану та відчуття себе в безпеці серед ВПО.

В опитуванні брали участь 64 жінки ВПО, що перемістилися в Волинську область в період після 24 лютого 2024 року, віком від 18 до 70 років з п'яти регіонів України, що зазнали найбільших руйнувань під час конфлікту. Опитування виявило наступні дані щодо рівня суб'єктивного благополуччя за наступними критеріями: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та суб'єктивне благополуччя. При цьому, найбільший рівень суб'єктивного благополуччя показали внутрішньо-переміщені жінки віком від 46 до 65 років.

Дослідження суб'єктивного благополуччя серед внутрішньо переміщених жінок вказує на необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки цієї групи осіб. Програми реабілітації та психосоціальної підтримки мають бути спрямовані на зменшення стресу, підвищення рівня самопочуття та створення умов для адаптації в нових умовах життя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. 3-4(27), 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> 5.
2. Коваленко, А. Б., & Вишнягова, Ю. А. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 2017. №3, 124–134.
3. Лукомська, С.О., & Мельник, О.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 2018. №1(14), 233–242. 7.
4. Осьодло, В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : НУОУ, 2017. с. 279–281.
5. Титаренко, Т. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія. за ред. Н. В.Чепелевої, М. В.Папучі . НДУ ім. Миколи Гоголя. 2018, с. 102-112.
6. Dvornyk, M. Personality's psychological well-being during the transition from war to peace. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. 45(48), 79-87. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)

**Бодик О. П.**

к. філол. н., доцент, завідувач  
кафедри англійської філології,  
здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ



**Науковий керівник:**

**Задорожна-Княгницька Л. В.**

декан психолого-педагогічного факультету,  
д. пед. н., професор кафедри педагогіки та освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПРОЯВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПТСР У ДОРОСЛИХ**

Багато чинників впливають на те, як люди реагують на травмуючу подію. Реакція зумовлюється віком (молодь реагує гостріше, ніж люди поважного віку); кількістю та якістю попереджувальної інформації, якщо така взагалі надавалась; розміром завданої шкоди (фізичної, матеріальної, моральної, емоційної); кількістю смертей або руйнувань, свідками яких стали люди; ступенем відповідальності, сорому та провини, які відчувають учасники та свідки травматичних подій тощо. ПТСР є найвідомішим з усіх довгострокових наслідків психотравми [2, с. 24].

В книзі «Психічні розлади воєнного часу» відомі українські фахівці О. Чабан, О. Хаустова та В. Омелянович визначають ПТСР як специфічний психіатричний розлад, який розвивається після безпосереднього або непрямого впливу надзвичайно стресової (травматичної) події або серії подій. Симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади, викликані травматичною подією, стражданням у відповідь на пов'язані з травмою сигнали та уникнення цих сигналів, негативні зміни в пізнанні та настрої і можуть бути згруповані в чотири групи симптомів: вторгнення, уникання, негативні зміни у відчуттях і настрої та зміни в збудженні й реактивності [9, с. 50]. ПТСР характеризується (все наступне):

– повторним переживанням травматичної події або подій у сьогоденні у вигляді яскравих нав'язливих спогадів, флешбеків або кошмарів, що, як правило, супроводжується сильними негативними емоціями, особливо страхом чи жахом, а також сильними фізичними відчуттями;

– униканням думок і спогадів про подію або події чи униканням діяльності, ситуацій або людей, що нагадують про подію або події;

– стійким уявленням про підвищену поточну загрозу, наприклад прояви гіпернастороженості або підвищеної реакції переляку на стимули, такі як несподівані шуми [3, с. 72].

ПТСР – це серйозний розлад психіки, який може розвинутися після переживання надмірно емоційної травматичної події – перебування в зоні бойових дій, перебування в полоні, природні та техногенні катастрофи, сексуальна агресія, домагання, зґвалтування, пограбування, тортури, примусове переселення, втрата близької людини, конфлікти тощо. Зазначені фактори можуть стати причиною не лише ПТСР, а ПТСР депресивного, тривожного та коморбідних станів, а також до цілої низки фізичних порушень та загострення хронічних захворювань, що значною мірою знижує якість життя.

До основних ознак ПТСР у дорослих належать:

– травматичний досвід: смерть близької людини, тяжкі тілесні ушкодження, сексуальне насильство, участь у бойових діях, дорожньо-транспортна пригода, важка хвороба тощо;





– повторюване, нав'язливе переживання травматичних подій: гнітючі спогади, нав'язливі думки, жахливі сновидіння; флешбеки – людина переживає повторні неприємні відчуття, смакові або візуальні образи, запахи травматичної ситуації, почуття, ніби травматичні події відбуваються знову та відчуває при цьому сильні емоційні чи фізіологічні реакції [1; 2; 3; 5; 7; 9];

– унікаюча поведінка: намагання уникнути гнітючих спогадів, думок, почуттів, дій, місць та людей, що нагадують про травматичний досвід;

– негативні зміни в думках та настрої: нездатність пригадати важливі аспекти травматичних подій; стійкі, нав'язливі та спотворені думки про причини та наслідки травматичної події та/або подій, про себе, інших людей, про несправедливість;

– втрата інтересу до значимої та цікавої колись діяльності; втрата інтересу до справ родини; втрата мотивації; нездатність переживати позитивні емоції; небажання спілкуватися, почуття відстороненості чи відчуження від інших;

– збудливість та реактивність: дратівливість, агресивність, вибухи гніву, неконтрольована рухова активність; ризикована поведінка, надмірна пильність;

– порушення сну: безсоння, сон по 1-4 години, переривчастий сон; нічні жахіття; відчуття нестачі повітря; страх смерті уві сні [5; 9];

– деперсоналізація – відчуття відстороненості від власних психічних процесів або тіла, відчуття втрати самого себе;

– дереалізація – постійні або періодичні переживання нереальності оточення, середовища, подій [2; 4; 6; 8; 9];

– наявність больового синдрому, фантомного болю, який неможливо усунути медикаментозним знеболенням [2; 4; 5; 8; 9].

Відмінність ПТСР від інших розладів полягає в тому, що він має чіткий початок – точку відліку, а конкретно – час впливу стрес-фактору, після якого настає значне погіршення стану індивіда. Одним із ключових симптомів ПТСР, крім наявності травматичної події в анамнезі, є повторне переживання водночас з унікаючою поведінкою, симптомами оніміння або заціпеніння та підвищеною збудливістю. До симптомів повторного переживання або «травматичної пам'яті» належать: нав'язливі спогади, образи і думки, що вторгаються в життя, нав'язливі кошмарні сні про травматичну подію. Усі ці переживання сприймаються як «реальність» (ілюзії, галюцинації, «флешбеки», дисоціації) і призводять до інтенсивних психологічних та фізіологічних реакцій. Минуле завжди переслідує в теперішньому: людина неначе проживає травму знову [8].

Однак посттравматичний стресовий розлад не виникає внаслідок тих ситуацій, які ми зазвичай називаємо «стресовими» у повсякденному житті, таких як розлука, сварка з керівником, втрата роботи, неуспіх при співбесіді, чи негативна оцінка на екзамені. Для розвитку необхідна динаміка від травматичної події до ПТСР.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурчинський С. Г. Депресія, тривога і порушення сну: як вийти із замкненого кола. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2022. Т. 18, № 3. С. 25-29. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0713.18.3.2022.950>.

2. Вільямс Б., Пойюла С. ПТСР : робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.



3. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Гліон, 2018. 298 с.
4. Психіатрія та наркологія : навч.-метод. посіб. / А. М. Скрипніков, та ін. 2-ге вид., стер. Київ : ВСВ «Медицина», 2021. 224 с.
5. Психічне здоров'я на робочому місці. *Аналітична записка*. World Health Organization and International Labour Organization, 2023. URL: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/europe/ro-geneva/---sro-budapest/documents/publication/wcms\\_865200.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/europe/ro-geneva/---sro-budapest/documents/publication/wcms_865200.pdf)
6. Психогенні психічні розлади / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков: навч.-метод. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2021. 208 с.
7. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору [Текст] : Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
8. Франкова І. Життя на межі: стрес, травма та психопатологія. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2017. URL: [https://neuronews.com.ua/ua/archive/2017/3\(87\)](https://neuronews.com.ua/ua/archive/2017/3(87))
9. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія К. : Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.

**Бондаренко А. Д.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **«ФОТОТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ»**

Під час повномасштабного військового вторгнення юнаки опинилися в ситуації, коли формування їх «Я-образів» відбувається в ситуації невизначеності або в складних життєвих обставинах. Задля ефективного, якісного процесу юнакам потрібно знаходити можливість використовувати власні особисті ресурси. Ресурсність в психології означає здатність людини творчо й ефективно вирішувати проблеми або орієнтуватися в труднощах, часто шляхом максимального використання доступних ресурсів і адаптації до нових ситуацій. Труднощі адаптації можуть бути зумовлені рівнем резильєнтності особистості, її стресостійкістю.

В той же час для посилення стресостійкості використовуються різноманітні терапевтичні методи, одним з яких є арт-терапія. Відомо, що в психологічних практиках існує значна кількість видів арт-терапії. В нашому дослідженні ми спиралися на припущення про те, що в юнацькому віці референтною групою виступають однолітки, спілкування з якими можливе або персонально, або через використання соціальних мереж. Найчастішою формою, яку використовують підлітки та юнаки, є фото, зроблені юнаками та розташовані в соціальних мережах. Значущою, на нашу думку, є саме реакція референтної групи на ці фото, яка й впливає на формування Его-ідентичності юнаків.



Особисті ресурси – це здатність залишатися незалежним під час виконання щоденних завдань навіть у потенційно не вигідних ситуаціях. Особистісні ресурси включають когнітивні та емоційні компоненти, а також поведінковий компонент і зусилля, спрямовані на сприяння позитиву та благополуччя індивіда [2].

Люди з більшими ресурсами можуть з більшою ймовірністю ефективно зменшити шкідливі наслідки, викликані стресовими подіями, що може сприяти зниженню рівня сприйняття стресу, вони більш здатні ефективно використовувати здібності до вирішення проблем, регулювати негативні думки та емоції, а отже, повідомляти про нижчий рівень депресії [1].

Дослідження показують, що вищий рівень ресурсності пов'язаний із зниженням рівня стресу та меншою кількістю депресивних когнітивних функцій, симптомів депресії та негативних емоцій, а також покращенням психологічного та фізичного стану. Тож, уважність, стійкість і ресурсність є конструктами, які мають потенціал для покращення психосоціального благополуччя.

Техніки фототерапії – це терапевтичні практики, які використовують особисті знімки людей, сімейні альбоми та фотографії, зроблені іншими (а також почуття, думки, спогади та переконання, які викликають ці фотографії) як каталізатори для поглиблення розуміння та покращення спілкування під час їхніх сеансів терапії або консультування (що проводяться кваліфікованими фахівцями з питань психічного здоров'я) способами, неможливими лише за допомогою слів.

Фототерапію найкраще розглядати як взаємопов'язану систему технік консультування, заснованих на фотографіях, які використовуються навченими фахівцями з питань психічного здоров'я як частину їхньої терапевтичної практики, допомагаючи клієнтам свідомо досліджувати та згодом когнітивно реінтегрувати свої ідеї, отримані за допомогою фотографій, щоб краще зрозуміти та покращити свої життя [3]

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що фототерапія може виступати чинником формування адекватного рівня самооцінки та самоповаги. Задля перевірки гіпотези, нами було проведено експериментальне дослідження, в якому взяли участь 38 юначок у віці 19-21 рік. Ми свідомо гендерно обмежили участь юнаків, оскільки вважається, що дівчата можуть бути більш емоційними. Дослідження проводилося в січні-лютому 2024 року онлайн за допомогою Google-форм. Охарактеризуємо результати дослідження.

Опитувальник «Моє ставлення до фотографування», створений авторами дослідження, має за мету визначити ставлення респондентів до фотографування. На питання «Як часто Ви фотографуєте?» 93% респондентів відповіли щодня, 7% відповіли майже щодня. Інших відповідей де було обрано. Тож, в досліджуваній групі усі учасниці активно використовують процес фотографування.

На питання «Хто/що найчастіше є об'єктом Ваших фото?» можна було обрати декілька варіантів, таким чином ми отримали наступні результати: я сама (тобто селфі) – 96%, природа/домашні улюбленці – 58%, інші люди, що мене оточують / друзі – 78%, їжа / напої – 53%. Тож, робимо висновок, що найчастіше дівчата юнацького віку схильні робити селфі.



На питання «Чи відчуваєте Ви задоволення та емоційний підйом, коли фотографуєте?» 90% респондентів надали відповідь «завжди», 10% – «часто», відповіді «інколи», «ніколи» не були надані респондентками.

На питання «Чи поширюєте Ви свої фото? Якщо так, то серед кого?» респондентки визначилися із такими відповідями (можливо було обрати декілька варіантів): «серед друзів» - 88%, «серед батьків/родичів» – 43%, в соціальних мережах – 91%. Робимо висновок, що референтною групою для представниць цього віку є однолітки

На питання «Чи підвищується Ваша самооцінка, коли Ваші фото подобаються іншим?» 100% респонденток відповіли схвально, тож можемо зазначити, що позитивний відгук сторонніх підвищує самооцінку.

За результатами «Шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» ми визначили, що ситуативна та особистісна тривожність у респонденток проявляється по-різному. Якщо у ситуативній тривожності не визначено жодної із респонденток із низьким рівнем, а помірний та високий рівні представлені приблизно однаковими відсотками (58% – 42%), то рівень особистісної тривожності коливається (високий 15%, помірний – 57%, низький – 28%).

Вважаємо це результатом сучасної ситуації на території України та розвитком адаптивних можливостей особистості.

За результатами «Шкали самоповаги Розенберга» ми отримали наступні результати. Із визначених автором методики 4 рівнів самоповаги у представленій групі респондентів було визначено тільки 2 рівні (23-34 бали – переважання самоповаги, адекватна оцінка своїх сильних та слабих сторін, але іноді вони схилі до «самобіччування»). Та 35 - 40 балів – характеризується самоповагою до себе як особистості, та прагне до саморозвитку- так звана норма). Ці два рівні представлені 89% та 11% відповідно, що свідчить про потенціал до розвитку серед досліджуваних

Таким чином, можемо зробити висновок, що група респонденток – юначок при загальному захопленню фотографуванням демонструють розвинений рівень самоповаги та помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності навіть в умовах військової агресії на території України. Таким чином, гіпотеза дослідження - фототерапія може виступати чинником формування адекватного рівня самооцінки та самоповаги підтвердилася.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.
2. Кобильченко В. Внутрішні ресурси як джерело позитивного функціонування особистості дитини з порушеним зором. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2017. № 3. С. 22–30.
3. Лазорко, Ольга & Федотова, Тетяна. (2022). Арт-терапія як метод духовної підтримки пацієнтів у клінічній практиці. *Psychological Prospects Journal*. 10.29038/2227-1376-2022-39-laz.

**Запашук Н. В.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти



освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Шусть В. М.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ВПЛИВ ТЕХНІК ТІЛЕСНО-ЕМОЦІЙНОГО ЗВІЛЬНЕННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

Тривалий стрес, особливо викликаний війною, може мати серйозний вплив на психологічний стан людей. Воєнні конфлікти створюють надзвичайно складні умови для життя, змушуючи людей переживати постійний страх, тривогу та неспокій. Враховуючи поточні умови життя в нашій країні, особливо гостро постає проблема пошуку ефективних засобів для покращення психологічного стану людей. І. Ю. Юдина в своєму дослідженні акцентує на тому, що тривалий вплив стресових ситуацій викликає не тільки психопатології, але й в підсумку спричиняє соматичні захворювання [1].

Перші спроби вивчення впливу тілесних практик на психологічний стан людини приписують відомому психоаналітику З. Фрейду. Вагомий внесок в розвиток тілесно-орієнтованої психотерапії належить В. Райху, учню Фрейда, під впливом В. Райха розробляє свою теорію Лоуен. Але аналіз наявних сучасних джерел з проблематики впливу технік тілесно-орієнтованої терапії на психологічний стан людини доводить, що саме ця тема залишається недостатньо опрацьованою.

Об'єктом даного дослідження є психологічний стан людини. Для того щоб вибрати методики його оцінювання, було визначено складові психологічного здоров'я.

Психологічне здоров'я людини складається з різних аспектів, які взаємодіють між собою. Основні складові психологічного здоров'я включають:

– Емоційна стабільність: Здатність керувати своїми емоціями, розпізнавати їх, виражати та виправляти.

– Самооцінка: Позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін.

– Адаптивність: Здатність адаптуватися до змін в житті, включаючи стресові ситуації та труднощі.

– Самореалізація: Здатність розвивати власний потенціал, досягати поставлених цілей та відчувати задоволення від свого життя.

– Соціальні відносини: Здорові стосунки з рідними, друзями та іншими людьми, здатність взаємодіяти та спілкуватися ефективно.

– Самокерування: Здатність ставити перед собою мети, планувати свої дії та відповідально діяти для досягнення цих цілей.

– Психологічна стійкість: Здатність витримувати стрес та важкі ситуації, шукаючи позитивні шляхи розв'язання проблем.

Ці складові взаємодіють між собою, формуючи загальний стан психологічного благополуччя людини.



Метою дослідження було визначення поточного психологічного стану людини і його можливу зміну під дією певних чинників. Дослідження проводилось з використанням наступного методичного інструментарію: методика самооцінки функціонального стану САН В.А. Доскін та ін.; методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [3, с. 94].; «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) в адаптації Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко [4, с. 19].

Дослідна група – дорослі (чоловіки, жінки), які знаходились на території України з початку повномасштабного вторгнення 24.02.2022 р, знаходяться в умовах тривалого стресу, пов'язаного з війною.

Експеримент проходив в три етапи: респонденти заповнювали опитувальники за вибраними методиками; отримували інструкції щодо виконання техніки емоційного звільнення і проводили її самостійно (або в супроводі спеціаліста); повторно заповнювали опитувальники.

Отримані опитувальники були проаналізовані, проведений підрахунок балів по кожній анкеті окремо і узагальнені показники.

В підсумку було з'ясовано, що поточний психоемоційний стан респондентів в першій фазі дослідження не можна вважати гарним.

За шкалою ментального здоров'я найбільша кількість респондентів (61,5%) показали результати в межах «низький 9-24 бали», 21,2% мають результат в межах «середній 25-29 балів» і тільки 17,3% мають результат в межах «високий 30-36 балів»

За методикою самооцінки емоційного стану: найбільша кількість респондентів (53,8%) в межах «4-5 балів, стан погіршений», 23,1% в межах «1-3 бали, стан поганий», 23,1% в межах «6-7 балів, стан добрий», жодного в межах «8-10 балів, стан дуже добрий».

За методикою САН самопочуття, активність, настрої - найбільша кількість респондентів, 50% мають результати в діапазоні нижче середнього (бали 61-119), 48,1% - в діапазоні середній (бали 120-170) і тільки 1 респондент (1,9%) має високий результат (бали 171-210).

Отримані результати підтверджують, що тривалий вплив стресу, спричиненого військовими діями на території України відбивається на психоемоційному стані наших співгромадян. Загальний стан середній або погіршений, більшість респондентів відмічають занепокоєність, страх, неспокій, невизначеність, знервованість, хвилювання, втому, нестачу сил і енергії, відчуття обмеженості в своїх діях та здібностях.

На другому етапі дослідження респондентам було запропоновано виконати практику «10 кроків до емоційного звільнення» розроблену на основі рекомендацій К. Флеша і адаптовану для самостійного виконання. Перед початком практики респонденти отримали інструкцію і застереження стосовно їх безпеки.

Результати опитування після проведення практики тілесно-емоційного звільнення продемонстрували, що показники психоемоційного стану респондентів суттєво змінились.

За шкалою ментального здоров'я: кількість респондентів, що мають результати в межах «низький 9-24 бали» зменшилась з 61,5% до 29,8%,



результат в межах «середній 25-29 балів» збільшився з 21,2% до 31,9%, суттєво покращився результат в межах «високий 30-36 балів» - з 17,3% до 38,3%.

За методикою самооцінки емоційного стану: кількість респондентів в межах «4-5 балів, стан погіршений» зменшилась з 53,8% до 29,8%; в межах «1-3 бали, стан поганий» з 23,1% зменшилась до 2,1%; в межах «6-7 балів, стан добрий» значно збільшилась з 23,1% до 57,4%; в межах «8-10 балів, стан дуже добрий» 10,6% респондентів, на початку не було жодного.

За методикою САН самопочуття, активність, настрої: суттєво покращились показники, більшість респондентів за результатами підрахунку балів отримали середні бали замість занижених на початку дослідження.

Згідно проведеного дослідження, загальний психоемоційний стан громадян України, що перебувають під впливом довготривалого стресу, спричиненого війною, можна оцінити як погіршений.

Для подолання наслідків цього стресу і поліпшення ситуації необхідно проведення комплексу дій, що включають психологічну підтримку, соціальну підтримку, фізичну реабілітацію, освітню підтримку в формуванні навичок керування стресом, взаємодії з власним тілом, формування емоційного інтелекту.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу, що тілесно-емоційне звільнення має суттєвий вплив на поточний психоемоційний стан людини і в цілому на її психологічне здоров'я.

Також деякі факти, виявлені під час дослідження, а саме: відмова респондентів проходити практику тілесно-емоційного звільнення через впевненість в неефективності таких вправ, демонструють недостатній рівень психологічної освіченості населення. Людям не вистачає обізнаності щодо ефективності багатьох прийомів і практик, не вистачає інформації про наявність широкого інструментарію, який може допомогти їм полегшити свій стан, не вистачає впевненості у власних силах для того щоб як мінімум спробувати змінити свій стан.

Отримані в результаті дослідження дані про значне поліпшення стану людини не означають, що такий ефект збережеться в довгостроковій перспективі. Безумовно, для отримання стійкого довготривалого ефекту необхідна постійна комплексна робота, з залученням профільних фахівців. Але, навіть проста практика, де людина спрямовує увагу на себе, на своє тіло і емоції, вчиться краще відчувати себе, усвідомлює свою здатність керувати процесами, які відбуваються в тілі, отримує певний інсайт, отримує результат і в підсумку дякує собі за проведenu роботу і хвалить себе – здатна викликати позитивний емоційний сплеск, зафіксований даним дослідженням.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Юдіна І.Ю. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (1(2), с. 220-251.
2. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтована психологія: навч. посіб. Київ: Главник, 2008. 128 с.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.



4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л.М. Карамушка та ін.; за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

**Коваленко Н. В.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Деснова І. С.,**

к. пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА» У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ЇЇ ДОСЛІДЖЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ.**

В умовах постійного перебування особистості у кризовій ситуації, якою для кожного з нас є війна, підвищилась важливість вивчення психологічних травм і їх впливу на особистість.

Потреба наукового вивчення психотравм важлива як для розуміння динаміки процесів, що відбуваються в психіці травмованої людини, так і пошуку оптимальних шляхів і засобів її психокорекції. Найбільш актуальна проблематика дослідження психотравм в Україні пов'язана з військовими діями, які тривають на нашій території, і травмами, які переживають як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале мирне населення. Відтак посідає важливе місце питання систематичного вивчення проблеми психологічної травми у науковій літературі.

Метою статті є теоретичний аналіз поняття «психотравма», виділення найбільш значущих етапів становлення змісту і сутності цього поняття, а також прогнозування нових підходів у вивченні цього феномену в сучасних умовах.

Чіткого визначення, коли вперше з'явилося понятті «психотравма» і хто вперше став її досліджувати, немає. В літературі існує думка, що поняття «психічна травма» з'явилося ще в кінці XIX століття. Першу психоаналітичну теорію травми створив З. Фройд. У 1895 році у праці «Дослідження істерії» З. Фройд так описує психічну травму: «Травматичним впливом може бути будь-яка подія, яка визиває страждання, відчуття жаху, страху, сорому, душевного болю; і, розуміється, від чутливості потерпілого (рівно як і від умов) залежить ймовірність того, що ця подія набуде характер травми» [5, с. 263].

Історія вивчення психологічної травми має досвід трьох особливих форм, зокрема – це істерія – споконвічний психологічний розлад у жінок, далі – контузія (шел-шок) – невроз воєнного часу та травма внаслідок сексуального насильства та насильства в сім'ї.

Змістовна складова поняття «психотравма» як самостійного психологічного феномену з розвитком психологічної науки постійно змінювалась. Вона відображала приналежність її авторів до певного професійного напрямку (медицина чи психологія) або наукових течій





(психоаналіз, гуманістична психологія, біхевіоризм тощо), або відзеркалювала тогочасні історичні чи соціальні проблеми. Як окреме психологічне явище психотравма виокремиласть ґрунтуючись на двох тенденціях: медичній та психологічній.

Медицина вивчала «психічну травму» як психічне переживання, центром якого, за визначенням П. Анохіна, є певні емоційні стани. До 90-х років ХХ століття єдиною розробленою теорією психотравматизації вважався посттравматичний стресовий розлад, на заміну якому пізніше було запропоновано інші концепції, серед яких концепція про соціально-стресові розлади (Ю. Александровський), концепція переживання травматичних подій (В. Краснов), соціально-гуманістична концепція психотравм (А. Красило). Представники медичного напрямку визначають психічну травму по-різному: як подію, яка сприймається особистістю як загроза її існуванню, стає для неї травматичною подією (О. Черепанова); як подію, незвичайну, що здібна викликати важкий психологічний стрес, який супроводжується жахом, страхом, безпорадністю (А. Осипова); як афективне відображення індивідуально-значущих подій життя, що чинять на особистість гнітючу та негативну дію (О. Захаров).

З 80-х років ХХ ст. започатковується фаза інтенсивного розвитку психотравми як самостійного психологічного феномену, коли ситуація розглядається як взаємовплив індивіда і середовища, при якому головна роль належить суб'єктивним поняттям: переживанню і розумінню ситуації особистістю, ставлення до неї, інтерпретації психотравмуючих ситуацій. Адепти психологічного напрямку (С. Гончарова, Л. Виготський, П. Левін) дотримуються позиції, відповідно до якої потрібно розмежовувати психологічну і психічну травми.

Вивчення суб'єктивної ситуації є найбільш відповідним для дослідження психотравми. Кожна людина переживає психотравму по-своєму, однак узагальнено серед основних симптомів психотравми виділяють:

- психотравма є неусвідомленою формою психічної діяльності, тобто підсвідомим;
- це актуальна життєва подія, що є наслідком психотравмуючої дії, локалізованої всередині індивіда;
- для неї характерні втрата контролю над життєвою ситуацією, інтенсивність, невизначеність, гнучкість, раптовість, значимість для людини.

Травматизація є болісним симптомом для людини. Людина, яка пережила психотравму, але не відреагувала на неї, ніби залишається в минулому.

Травмуюча подія притягує до себе людину і не відпускає її. З цієї причини існує велика вірогідність для таких людей повторення психотравми в майбутньому. Вони прагнуть пережити психотравму знову, щоб відреагувати на неї. Приклад : люди, які воювали на Донбасі до 2022 року, повертаються на війну зараз.

З людьми, які пережили психотравму, частіше відбуваються нещасні випадки, вони частіше, ніж інші, здійснюють самогубство, зловживають алкоголем.

Аналіз різних видів, типів і форм психотравм є перспективним напрямком дослідження практичної психології. Величезні та різкі зміни життя одночасно в



дуже великої кількості людей, спільність причин та умов отримання негативного досвіду життя масами людей в умовах війни ставлять нові вимоги до підходів у вивченні психотравми. У терапії людей, які пережили тяжкі психотравми, робота спрямована на об'єднання дисоційованих частин особистості. На відміну від психіки, яка витісняє травматичний досвід у підсвідоме, наше тіло зберігає інформацію про травматизацію, тому результативною буде одночасно робота як з психікою, так і з тілом травмованої особистості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голюк О.А., Деснова І. С., Задорожна-Княгницька Л. В., Крутій К. Л., Пучина О. В. Професійна підготовка менеджерів освіти в контексті управлінської деонтології (Розд. 1.1.). Науково-методичний супровід професійної підготовки педагогічних та керівних кадрів для Нової української школи: монографія [Електронне видання] / Л.В. Задорожна-Княгницька та ін.; за заг. ред. О.А. Голюк. Київ: Маріупольський державний університет, 2024. С. 6-34.
2. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. *Серія: Педагогічні та психологічні науки*. 2015. № 1(74). С. 378-390.
3. Крутій К.Л., Задорожна-Княгницька Л.В., Деснова І.С. Результати дослідження стану сформованості готовності майбутніх психологів до онлайн-консультування в поствоєнному періоді. Проблеми і перспективи поствоєнної розбудови України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 7-8 грудня 2023 р. / за заг. ред. М. В. Трофименка: Маріуп. держ. ун-т. Київ: МДУ, 2023. С. 193-198.
4. Левін П. Голос, якому не потрібні слова. Як тіло позбавляється від психологічної травми і відновлює душевну рівновагу: Пер. з англ. Київ: Мультиметод, 2021. 488 с.
5. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.
7. Фройд З. Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Київ: Фоліо, 2022. 352 с.
8. Kruty K., Zadorozhna-Knyagnitska L., Holiuk O., Desnova I. Training of the future teachers to work in the conditions of the modern design of the Ukrainian school: scientific approach to design. *Wissenschaft für den modernen Menschen: Bildung und Pädagogik, Leibeserziehung und Sport, Psychologie und Soziologie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft»*. Buch 26. Teil 5. 2024. P. 8-41. <https://desymp.promonograph.org/index.php/sge/issue/view/sge26-05/sge26-05>
9. Kruty K., Zdanevych L., Pisotska L., Desnova I., Molnar T. Implementation of Innovative Educational Technologies in the Training of Specialists in Pedagogy and Psychology (European Experience). *Journal of Curriculum and Teaching*. 2023. Vol. 12, No. 5. P. 58-67. DOI: <https://doi.org/10.5430/jct.v12n5p58>
10. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

**Кушер О. М.,**

здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Деснова І. С.,**

к. пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ



## ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙНИ: ПОЛЕГШЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ

Останні роки відзначилися зростанням досліджень, що зосереджуються на психологічних наслідках сучасних умов війни для військовослужбовців. Складний характер війни у 21 столітті, включаючи використання технологій, дистанційних боїв і нетрадиційної тактики, створив унікальні виклики для психічного здоров'я солдатів. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеним наслідком впливу травматичних подій у зоні бойових дій, що призводить до ряду виснажливих симптомів, таких як тривога, депресія і підвищена пильність. Розуміння психологічного впливу сучасної війни є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання для підтримки військовослужбовців у подоланні посттравматичних переживань. Це дослідження має на меті вивчити різні психологічні чинники, які діють в умовах війни, і запропонувати засновані на доказах рекомендації для сприяння стійкості та благополуччю військових [1].

Психологічний вплив війни на особистість є глибоким і багатограним. З моменту, коли людина піддається насильству і травмам війни, її психічне благополуччя під загрозою. Дослідження показали, що люди, які пережили бойові ситуації або інші форми війни, часто страждають від ряду психологічних проблем, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу та розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин [2]. Ці проблеми психічного здоров'я можуть мати тривалі наслідки для загальної якості життя людини, її стосунків та здатності функціонувати в суспільстві. Більше того, стигматизація, пов'язана з пошуком допомоги при психологічних проблемах у військових, може також погіршити ситуацію, призводячи до того, що багато людей страждають мовчки. Згідно з дослідженнями, вирішення психологічного впливу війни на особистість є важливим для надання підтримки та лікування тих, хто приніс велику жертву в службі своїй країні.

При розгляді стратегій вирішення посттравматичних станів в сучасних умовах війни важливо враховувати роль конфліктогенних діаспорних спільнот і їхній потенційний вплив на процеси перехідного правосуддя та примирення. Діаспори можуть відігравати важливу роль у сприянні примиренню і участі в транскордонній діяльності, що сприяє миробудівним зусиллям у їхніх країнах. Використання ресурсів і перспектив цих спільнот може принести користь ініціативам, спрямованим на лікування психологічних ран і вирішення травм, завдяки різноманітному досвіду та інсайтам. Більше того, розуміння інституційних тривог і викликів, з якими стикаються виконавці, такі як А. Bartram, яка бере участь у фізично інтенсивних і психічно провокаційних актах, проливає світло на складності обробки та реагування на травму в художніх контекстах. Вивчення способів, якими ці митці вирішують питання ризику, психічного здоров'я та суспільних уявлень, може надати цінні уроки щодо нюансованих стратегій вирішення посттравматичних станів у сучасних воєнних умовах [7].



Отже, вочевидь психологічна робота в сучасних умовах війни відіграє важливу роль у вирішенні посттравматичних станів. Завдяки комплексному розумінню складних психологічних наслідків війни, фахівці з психічного здоров'я можуть надавати індивідуальні втручання для підтримки людей у подоланні та відновленні після травматичних переживань. Використовуючи засновані на доказах практики, такі як когнітивно-поведінкова терапія та втручання, спрямовані на травму, терапевти можуть допомогти людям обробляти свої травматичні переживання, керувати симптомами ПТСР і будувати стійкість до майбутніх викликів. Крім того, інтеграція культурної чутливості та обізнаності про соціально-політичний контекст війни може ще більше підвищити ефективність психологічних втручань у цих умовах. У подальшому, продовження досліджень та співпраці між фахівцями з психічного здоров'я, дослідниками та політиками буде важливим для забезпечення доступу до підтримки та лікування для тих, хто постраждав від війни, щоб вони могли зцілитися та процвітати.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психіатрична асоціація. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5). 2013.
2. Волкова, І. В. Психологічна допомога під час війни: підходи та методи. Київ: Наукова думка. 2021.
3. Зеленська, О. М. ПТСР у військових: методи діагностики і лікування. *Психологічний журнал*. 2020, № 15(3), С.45-56.
4. Корнєєв, В. П. Психотерапія ПТСР: огляд сучасних методів. Харків: Видавництво Харківського університету. 2019.
5. Степанов О. І. Посттравматичний стресовий розлад: теорія і практика. Львів: Видавництво Львівського університету. 2018. 216 с.
6. Шевченко, Л. П. Психосоціальна підтримка біженців: практичні рекомендації. Одеса: Видавничий дім «Одеська книга». 2022. 114 с.
7. Bartram A, «The performance of pain: the consequences for the performing body and its portrayal of mental health», 2012.
8. Canada. Veterans Affairs Canada, «Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) and War-related Stress», 2006.
9. Haider, Huma, «Transnational transitional justice and reconciliation: the participation of conflict-generated diaspora in addressing the legacy of mass violence», 2012.

**Логонюк О. В.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Крутій К. Л.,**

д. пед. наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ «Я-ОБРАЗУ» В ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні «Я-образу», коли індивід активно шукає власну ідентичність та місце в соціумі. «Я-образ» - це



комплекс уявлень, оцінок та почуттів, що пов'язані з власним «Я». Його формування впливає на самооцінку, поведінку та емоційний стан підлітка.

В надскладних умовах, в яких на сьогодні знаходиться українське суспільство, коли лихо та трагедія можуть спіткати кожного у будь-яку мить, коли кожна дитина напряду чи опосередковано дотична до людських втрат, вимушене залишення дому, друзів, родини внаслідок воєнної агресії з боку російської федерації, питання формування самооцінки у дітей підліткового віку залишаються актуальними.

Більше того, ці питання набувають особливої важливості, оскільки стресові та травматичні події можуть значно вплинути на розвиток «Я-образу» та психоемоційний стан підлітків. У таких обставинах критично важливо забезпечити підлітків психологічною підтримкою та створити сприятливі умови для їхнього розвитку.

Психологи, педагоги та батьки повинні зосередитися на допомозі підліткам у подоланні травм та підтримці їхньої самооцінки, адже здоровий «Я-образ» є основою для успішної соціальної адаптації та подальшого життя. Важливо створювати сприятливе середовище для відкритого спілкування, підтримувати їхні інтереси та заохочувати до самовираження. Також важливо допомагати розвивати їхню рефлексію та емоційний інтелект.

Метою дослідження є отримання результатів, які будуть визначені емпіричним шляхом щодо основних психологічних особливостей формування «Я-образу» у підлітковому віці під час знаходження суспільства в особливих умовах ( в умовах воєнного стану) та виявити фактори, що впливають на цей процес. Дослідження в цій галузі можуть не лише покращити розуміння процесів самовизначення у підлітків, але й розробити ефективні методики підтримки, що є особливо важливим у контексті сучасних викликів, з якими стикається українське суспільство та має значення для розвитку психологічної науки та практики.

В цій статті акцентую увагу на огляді існуючих теоретичних та емпіричних досліджень з питань розвитку «Я-образу» у підлітковому віці, на вивченні психологічних концепцій та моделей, таких як теорія ідентичності Еріка Еріксона, статуси ідентичності Джеймса Марсії, а також на аналізі копінг-стратегій, які підлітки використовують для подолання стресу.

Особливу увагу буде приділено адаптивним та дезадаптивним стратегіям, їхньому впливу на самооцінку та емоційний стан підлітків, а також ролі внутрішніх і зовнішніх чинників у формуванні «Я-образу». Метою статті є надання огляду сучасного стану знань у цій галузі, а також визначення напрямків для майбутніх досліджень, що сприятимуть розробці ефективних методик підтримки підлітків у їхньому психологічному розвитку.

Теорія ідентичності Еріка Еріксона є складовою його ширшої теорії психосоціального розвитку, яка охоплює вісім стадій від народження до старості. Кожна стадія включає певну психосоціальну кризу, яку індивід повинен вирішити для подальшого здорового розвитку. Підлітковий вік (12-18 років) характеризується кризою «ідентичність проти ролевої плутанини», де головним завданням є формування чіткої та стабільної ідентичності.

Сучасні дослідження підтверджують важливість підліткового віку для формування ідентичності. Успішне вирішення кризи сприяє високій



самооцінці, емоційному благополуччю та соціальній адаптації. Дослідження показують, що підлітки, які досягли стабільної ідентичності, демонструють кращі результати в академічній, соціальній та емоційній сферах.

Підтримка з боку сім'ї, однолітків і освітніх інституцій є критично важливою для успішного формування ідентичності. Певними недоліками цієї теорії є відсутність конкретних механізмів, не деталізує конкретні механізми, через які відбувається формування ідентичності, що ускладнює її емпіричну перевірку та застосування у практиці, має обмеження з точки зору культурного контексту, оскільки більшість досліджень проводилися у західних країнах, теорія недостатньо враховує гендерні відмінності у процесах формування ідентичності. Отже, теорія ідентичності Еріка Еріксона є фундаментальною для розуміння процесів психосоціального розвитку підлітків.

Сучасні дослідження підтверджують її значення, особливо у контексті впливу соціального оточення на формування ідентичності. Водночас теорія має певні недоліки, такі як відсутність конкретних механізмів, культурна обмеженість та недостатня увага до гендерних аспектів, що вимагає подальших досліджень і уточнень.

Джеймс Марсія розвиває ідеї Еріка Еріксона, конкретизуючи процес формування ідентичності в підлітковому віці. Він пропонує модель статусів ідентичності, яка включає чотири статуси, що відображають різні етапи та шляхи, якими підлітки проходять через кризу ідентичності, визначену Еріксоном, а саме: досягнення ідентичності (Identity Achievement), передчасне прийняття ідентичності (Foreclosure), мораторій ідентичності (Moratorium), дифузія ідентичності (Identity Diffusion). Марсія акцентує увагу на тому, що кожен підліток може пройти через кризу ідентичності різними шляхами, залежно від поєднання дослідження та зобов'язання.

Його модель дозволяє зрозуміти, що процес формування ідентичності є динамічним і багатовимірним, а не лінійним. Це надає глибшого розуміння того, як підлітки можуть взаємодіяти з різними життєвими викликами та підтримувати своє психосоціальне здоров'я.

Копінг-стратегії грають важливу роль у формуванні «Я-образу» підлітків, який є комплексом уявлень, оцінок та почуттів, пов'язаних з власним «Я». Ці стратегії, або стратегії подолання, визначаються як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що застосовуються індивідом для управління стресовими ситуаціями. Використовуються для подолання стресу, випробувань та складнощів, що виникають у підлітковому віці. Різні типи копінг-стратегій, такі як позитивне переоцінювання, пошук підтримки, активне пристосування тощо, допомагають підліткам зберігати психічне здоров'я та розвивати внутрішні ресурси для успішного формування власної ідентичності.

Методи дослідження: анкетування та опитування; використання стандартизованих опитувальників для оцінки рівня самоприйняття та ідентичності підлітків (наприклад, Rosenberg Self-Esteem Scale, Self-Description Questionnaire).

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS); глибинні інтерв'ю для виявлення індивідуальних підходів до подолання стресу, інтерв'ю з батьками, вчителями та психологами для отримання додаткової інформації про соціальне оточення та підтримку підлітків, спостереження щодо вивчення поведінки



підлітків у стресових ситуаціях; використання проєктивних методик (наприклад, тест «Нескінченна історія», тест «Кімната мрій») для виявлення глибинних уявлень підлітків про себе; методи психологічної підтримки, такі як індивідуальні консультації, групові тренінги з розвитку особистості, медіа-освіту для формування позитивного «я-образу». Також корисно використовувати техніки самопізнання та саморефлексії (наприклад, опитувальник «Я-структура»).

Дослідження копінг-стратегій надає нам можливість практичного застосування копінг-стратегій, що є важливою частиною дослідження формування «Я-образу» у підлітків, оскільки вони безпосередньо впливають на те, як підлітки сприймають себе та адаптуються до життєвих викликів.

Підсумовуючи вищезазначене, визначаємо для подальших досліджень, спрямованих на вивченні «Психологічні особливості у формування «Я-образу» у підлітків» використання ефективних методик підтримки підлітків у їхньому психологічному розвитку, а саме [4]:

- дослідження ефективності копінг-стратегій: ретельне вивчення різних копінг-стратегій та їх впливу на психологічний розвиток підлітків. Це може включати аналіз усвідомленості стратегій, їхню придатність у різних ситуаціях та їхній вплив на загальний рівень стресу та психічного благополуччя;

- вивчення соціального середовища та підтримки рівнів розвитку ідентичності: Розуміння впливу сім'ї, однолітків, школи та інших соціальних чинників на формування «Я-

- образу» у підлітків. Розвиток інтервенцій та програм підтримки, спрямованих на створення сприятливого соціального середовища для підлітків;

- дослідження впливу технологій та соціальних медіа: розуміння, як використання інтернету, соціальних мереж та інших технологій впливає на психологічний розвиток підлітків. Розробка стратегій підтримки для ефективного та безпечного використання цих технологій;

- гендерні аспекти психологічного розвитку: Дослідження різниці у формуванні «Я-образу» між хлопцями та дівчатами, а також розуміння гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій та реакції на стрес;

- розвиток програм розвитку навичок долати стрес: Створення та тестування програм тренування навичок управління стресом та копінгу для підлітків. Це може включати програми з медитації, міндфулнесу, соціальної підтримки та інші форми психологічного тренінгу.

Понад 8 мільйонів українців стали біженцями. При цьому понад 5 мільйонів українців подали заяви на отримання статусу тимчасового резидента в сусідніх західноєвропейських країнах», – зазначив уповноважений Верховної ради з прав людини Я. Прищеп [6].

Визначаємо формат проведення офлайн та онлайн як на території України та за її межами, враховуючи географію міграції дітей-підлітків, які змушені були емігрувати з батьками чи з особами, що їх замінюють. «Від початку широкомасштабного вторгнення Росії мільйони наших співгромадян змушені були покинути свої домівки в пошуках безпеки як всередині України, так і за її межами.



1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. ISBN 978-617-7745-46-3
2. Котигорошко В. Стадії Психосоціального Розвитку за Еріком Еріксоном платформа *Gas for Mind* [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/> - заголовок з екрану
3. Маклеод С. Етапи психосоціального розвитку Еріка Еріксона. сайт *Simply Psihology* [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html> - заголовок з екрану
4. Міллер С. Психологія розвитку, сайт Флібуста [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://flibusta.site/b/194268/read> - заголовок з екрану
5. Прищепя Я. Через агресію РФ біженцями стали понад 8 мільйонів українців - омбудсман сайт *Суспільне Новини* [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://suspiilne.media/511127-cerez-agresiu-rf-bizencami-stali-ponad-8-miljoniv-ukrainciv-ombudsman/> - заголовок з екрану
6. Khazratova, N., Malimon, L., & Olijnyk, A. (2023). Peculiarities of coping strategies in people with different value orientation. *Psychological Prospects Journal*, 41, 175-190. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>
7. Kruty K., Zadorozhna-Knyagnitska L., Holiuk O., Desnova I. Training of the future teachers to work sn the conditions of the modern design of the Ukrainian school: scientific approach to design. *Wissenschaft für den modernen Menschen: Bildung und Pädagogik, Leibeserziehung und Sport, Psychologie und Soziologie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft».* Buch 26. Teil 5. 2024. P. 8-41. <https://desymp.promonograph.org/index.php/sge/issue/view/sge26-05/sge26-05>
8. Kruty K., Zdanevych L., Pisotska L., Desnova I., Molnar T. Implementation of Innovative Educational Technologies in the Training of Specialists in Pedagogy and Psychology (European Experience). *Journal of Curriculum and Teaching*. 2023. Vol. 12, No. 5. P. 58-67. DOI: <https://doi.org/10.5430/jct.v12n5p58>
9. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

**Любимцева Е. О.,**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.,**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ З ДЕПРЕСИВНИМИ РОЗЛАДАМИ**

Діти та підлітки в Україні стають найбільш вразливою групою населення в умовах кризи, пов'язаної з постійною загрозою життю, внутрішньою міграцією та нестабільною економічною ситуацією. Вони часто не мають достатніх навичок та стратегій для подолання стресових ситуацій, що підвищує ризик розвитку психічних розладів [1].

Наукові дослідження показують, що діти, які пережили психологічну травму, мають вищу ймовірність розвитку депресії порівняно з тими, хто не





мав такого досвіду. Однак більшість випадків дитячої депресії залишаються не діагностованими [2].

Отримані результати мають практичне значення для реабілітаційних центрів та установ, що надають психологічну допомогу. Ці дані можна використовувати для розробки ефективних програм відновлення психічного здоров'я підлітків-переселенців, які страждають від депресії, а також для роботи з їхніми батьками.

Важливо якомога раніше діагностувати депресію у підлітків та звертатися до фахівців. Особливу увагу слід приділяти покращенню складових зовнішнього середовища (режиму сну і відпочинку, харчування, оптимізації часу з гаджетами), організації підтримки на рівні мікросоціального середовища (поліпшення стосунків та взаємодії у родині, школі, колі друзів).

Дослідження свідчать, що депресивні розлади у підлітків мають значний руйнівний вплив, який становить загрозу для життя як у підлітковому віці, так і на подальших етапах життя. Невирішені депресивні розлади можуть перетворитися на хронічні та впливати на формування депресивної особистості, що стає внутрішнім джерелом загроз для життя. Ці загрози можуть включати деформацію особистісних функцій, порушення позитивного сприйняття себе та душевних турбот, аж до серйозних наслідків, таких як «зламане життя» та навіть самогубство.

Сьогодні наслідки війни в Україні торкнулися близько 75% дітей, що підкреслює значний вплив воєнних подій на українську молодь.

Ця травматизація виявляється в замкнутості, втраті бажання спілкуватися, погіршення пам'яті, порушення сну та нічних кошмарах, що може призвести до соціально-психологічної дезадаптації та серйозних психічних розладів.

Дослідники підтверджують ці спостереження, зазначаючи, що люди, які пережили війну, постійно відчують загрозу для свого життя та життя своїх близьких.

У дослідженні про вплив повномасштабної російсько-української війни на виникнення депресивних станів у підлітків взяли участь 42 особи. Для аналізу ідеї, що війна є ключовим фактором підвищення рівня депресивних станів серед сучасних підлітків. Дослідження проводилося у форматі онлайн, що дозволило розширити коло опитуваних і допомогло у їх пошуку. Учасниками стали особи підліткового віку від 12 до 16 років, які проживають не лише у різних областях України, а й у багатьох інших країнах світу. Опитування проводилося у формі онлайн-тесту, що допомогло подолати перешкоду відстані до обстежуваних, які перебували в різних країнах.

Згідно за результатами дослідження, проведеного за допомогою методики «Шкала депресії імені Бехтерева», 16,6% учасників мають легкий рівень депресії, причому більшість з них (85,7%) складають жінки. Помірний рівень депресії виявлено лише у 2,4% досліджуваних, які також є жінками. Це може бути пов'язано з їхнім перебуванням на територіях, де чути вибухи, або безпосередньо в зоні бойових дій.

Більшість тих, хто має легку або помірну депресію (62,5%), залишаються в умовах війни, частково змінивши місце проживання, або стали внутрішньо переміщеними особами. 37,5% опитаних втратили родичів або друзів через війну, 12,5% – своє житло, а половина – були змушені змінити навчальний



заклад. Всі ці обставини значно вплинули на психічний стан підлітків і спричинили розвиток депресивних станів.

Після проходження тесту «Самооцінка психічних станів» виявлено, що більшість учасників дослідження мають певні психічні стани, які негативно впливають на їх ментальне здоров'я. Серед цих станів особливо виділяються тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Ці стани можуть проявлятися на різних рівнях-низькому, середньому або високому. Наприклад, тривожність у більшості учасників (63,3%) проявляється на середньому рівні, у 21,4% - на низькому рівні і у 14,3% - на високому рівні.

Тривожні підлітки відзначаються невпевненістю в собі, схильністю до стурбованості життєвими труднощами, підозрілістю та підвищенню вразливості до чужого впливу. Вони часто зосереджуються на своїх недоліках та негативних рисах, що може призводити до постійного відчуття тривоги і спричиняти різні негативні наслідки, такі як погіршення самопочуття, порушення поведінки, втрата апетиту та проблеми зі сном.

За допомогою анкети «Аспекти, що сприяють виникненню депресивних станів у осіб підліткового віку під час російсько-української війни (12-16 рр.)» отримано значну кількість важливої інформації про досліджуваних та їхню реакцію на початок війни. Більшість учасників виявили стани наляканості, засмученості, здивування, та шоку, деякі відчували відчай, ненависть до ворога та нерозуміння майбутнього. За результатами анкети виявлено, що 61,9% опитаних були змушені змінити місце проживання через війну, з них 61,5% емігрували за кордон, а 38,5% переселилися в інші області України.

Особи, які виїхали за кордон, знаходили притулок у Польщі, Чехії, Німеччині, Італії, Іспанії, Великій Британії, Канаді та США, а також у Тернопільській, Львівській та Чернівецькій областях України. Дехто зміг повернутися (22,2%), але 2,4% зараз проживають у своїй країні, але не в своїй області. Наразі 31% підлітків, які постраждали від війни, перебувають за кордоном, 26,2% – у чужій області України, а 42,8% – у своїй області.

Наша програма «Корегування депресивних станів» для підлітків, розроблена на основі наших досліджень, вона також спрямована на виявлення та профілактику депресії серед молоді.

Враховуючи актуальність проблеми депресії, особливо в контексті російсько-української війни, ця програма має важливе значення для підлітків. Рекомендації програми включають створення сприятливого середовища для спілкування, навчання стратегіям управління стресом та підтримку здорового способу життя через фізичну активність, збалансоване харчування та належний сон.

Отже, можна зробити висновок, що наше дослідження впливу війни на ментальне здоров'я підлітків є актуальним та важливим завданням. Комплексний підхід до психологічної реабілітації постраждалих дітей, що поєднує медичну допомогу, психотерапію та соціальну підтримку, дозволить ефективно подолати негативні наслідки воєнних дій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Особливості підліткового віку. Коломийська філія №6 імені Героя України Тараса Сенюка Коломийського ліцею №9. URL: <https://koloschool6.e-schools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku>

2. Зубченко О. В. Самооцінка підлітка як психологічна проблема. *Науковий часопис*. Київ, 2007. Вип. 16 (40). С.153–158.

**Мазуренко С. А.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Шусть В. В.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Сучасне воєнна ситуація в Україні відкриває перед нами палітру психологічних настроїв суспільства. Ми спостерігаємо зростання психологічної напруженості та стресу, що відображається в підвищенні рівня тривожності та депресивних станів серед населення. Ці психологічні феномени, зокрема тривожність, стають предметом все більшого інтересу в сучасному світі.

Одночасно зі зростанням занепокоєності своїм ментальним здоров'ям, люди стають більш відкритими до обговорення своїх емоційних станів та пошуку підтримки.

Зростає інтерес до методів та стратегій подолання тривоги, а також до психологічних практик, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення психічного здоров'я. Цей розвиток свідчить про те, що сучасне суспільство все більше усвідомлює важливість психологічного благополуччя та готове приймати заходи для його збереження. Освіченість населення та розуміння сутності психічного здоров'я стають ключовими для розвитку будь-якої нації, особливо з огляду на виклики та стреси, що виникають у сучасному світі.

У юнацькому віці люди переживають низку емоційних та психологічних змін, серед яких ситуативна тривожність займає важливе місце. Цей період життя характеризується інтенсивним розвитком і самовизначенням, що супроводжується пошуком власної ідентичності та адаптацією до нових ситуацій. Стресові обставини, невизначеність майбутнього, соціальний тиск та вимоги до самореалізації можуть викликати ситуативну тривожність у молоді [4].

Однією з основних причин ситуативної тривожності в юнацькому віці є постійні зміни в їхньому житті та навколишньому середовищі. Перехід від дитинства до дорослості супроводжується змінами у соціальних, емоційних та фізіологічних аспектах, що може породжувати невпевненість та тривожність. Багато молодих людей стикаються з вимогами дорослого життя, вибором майбутньої професії, відносинами з ровесниками та сім'єю, що створює навантаження на їхню психічну стійкість.



Ситуативна тривожність може мати значний вплив на розвиток особистості підлітка. Надмірна тривожність може перешкоджати нормальному функціонуванню, спричиняти проблеми зі сном, впливати на навчання та соціальні взаємини. Тому важливо звертати увагу на емоційний стан молоді та надавати їм підтримку та засоби для ефективного управління стресом і тривогою.

В умовах сучасності, тривожність займає центральне місце серед факторів, які можуть негативно впливати на психіку та діяльність людини. У наш час, вона стала найважливішою ознакою, що відображає сучасний досвід життя. Не дивно, що цій проблемі приділяється стільки уваги та досліджень у різних наукових галузях, від психології до біохімії. Так, Чуйко О. встановив, що у контексті юнацького віку тривога набуває особливого значення, оскільки вона часто стає причиною зниження навчальної продуктивності та впливає на загальний стан психічного та емоційного благополуччя.

Тривожність може лежати в основі різних психологічних труднощів у дитинстві та перехід в форми розладів психіки та поведінки у підлітковому віці [4].

Для вирішення проблеми тривожності у підлітків має велике значення розуміння загроз їхнього здоров'я та можливостей їх успішного подолання. Важливо враховувати психологічні та соціальні аспекти цього процесу, а також розробляти ефективні стратегії підтримки та профілактики, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення загального стану підлітків.

Дослідниця Іванова Т. встановила, що ситуативна тривожність - це стан емоційної напруги, який виникає в реакції на конкретну ситуацію або подію. Цей вид тривожності часто пов'язаний з невизначеністю, страхом перед можливим негативним результатом або невпевненістю у власних здібностях. Наприклад, перше спілкування з новими людьми, виступи перед аудиторією або складання важкого тесту можуть викликати ситуативну тривожність [1, с. 72].

Відмінною рисою ситуативної тривожності є те, що вона є тимчасовою і зазвичай виникає лише в певних ситуаціях, відмінних від загального стану тривожності, який може бути хронічним і впливати на різні аспекти життя. Однак, якщо ситуативна тривожність стає систематичною або перешкоджає повсякденним діям та функціонуванню, вона може потребувати уваги та професійної підтримки.

Відтак подолання ситуативної тривожності у юнацькому віці вимагає уваги до врахування психологічних особливостей та прийомів, що сприяють ефективному управлінню емоціями. Основні з них означає дослідниця О. М. Турчак:

- самосвідомість: усвідомлення власних емоцій та джерел тривожності дозволяє молодим людям краще розуміти себе та свої реакції на різні ситуації. Це може допомогти їм визначити стратегії подолання тривожності;

- техніки релаксації: використання методів релаксації, таких як глибоке дихання, медитація, йога або просто заняття спортом, може допомогти знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан;

- підтримка соціальних зв'язків: розмова з друзями, родичами або психологом може бути корисною для молоді, яка стикається зі ситуативною



тривожністю. Підтримка та розуміння з боку інших може допомогти зменшити відчуття самотності та страху;

– планування та підготовка: підготовка до ситуацій, які викликають тривожність, може зменшити рівень напруги. Це може включати практику або навчання, визначення конкретних кроків або стратегій для подолання складнощів;

– позитивне мислення: розвиток оптимістичного погляду на ситуації може допомогти молоді переоцінити свої можливості та зменшити відчуття загрози в невідомих або стресових ситуаціях [3].

Надзвичайно важливою для забезпечення психічного та емоційного благополуччя підлітків є профілактика ситуативної тривожності.

Однією з ключових стратегій діяльності практичного психолога є створення сприятливого середовища, де молодь відчуває підтримку та розуміння з боку батьків, вчителів та ровесників. Важливо створити відкрите середовище, де підлітки відчувають, що їхні почуття та думки поважають, а їхні потреби враховують.

Другим аспектом профілактики є навчання стратегій управління стресом та емоційною регуляцією. Підлітків слід навчати методів релаксації, таких як медитація, глибоке дихання чи йога, що допомагають знизити рівень тривоги. Також корисно вчити юнаків аналізувати та переосмислювати свої думки та переконання, що може допомогти їм розібратися з ситуаціями, які спричиняють тривогу.

Третій аспект полягає в розвитку соціальних навичок та підтримки встановлення здорових міжособистісних відносин. Підлітків варто навчати навичкам ефективного спілкування, вирішення конфліктів та встановлення границь у відносинах з іншими. Дружба та підтримка соціальних зв'язків можуть допомогти підліткам впоратися зі стресом та тривогою в їхньому житті [2].

Отже, психологічні особливості подолання і профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці відображають складність та важливість розвитку емоційної стійкості у цьому періоді. Молодь зіштовхується з різноманітними викликами та стресорами, які можуть викликати тривогу, такі як академічний навантаження, проблеми у взаємовідносинах або невизначеність майбутнього. Однак, розвиток певних навичок та стратегій може допомогти юним людям подолати ці труднощі.

Важливою складовою ефективною профілактики є створення підтримуючого та розуміючого середовища, де підлітки відчувають себе безпечно та можуть вільно висловлювати свої емоції та думки. Також важливо навчати юнацтво ефективним стратегіям управління стресом та емоційною регуляцією, що може включати методи релаксації, перспективне мислення та практики самопідтримки.

Таким чином, ефективна профілактика ситуативної тривожності в юнацькому віці вимагає комплексного підходу, який враховує розвиток психологічних навичок, створення підтримуючого середовища та підтримку здорових взаємовідносин. Запровадження таких стратегій може сприяти психічному благополуччю та розвитку емоційної стійкості у молоді.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. С. 72-78.
2. Ролло Мей - відомий американський психолог і психотерапевт. Преса. 2021. URL: <https://presa.com.ua/psykholohiia/rollo-mej-vidomij-amerikanskij-psikholog-i-psikhoterapevt.html>.
3. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ...канд. психол. наук: Національний університет «Острозька академія», Острог. 2015. 245 с.
4. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/23.pdf>.

**Михайленко В. І.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.,**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Гендерна ідентичність є складним і багатограним феноменом, який формується під впливом різних чинників. Це дослідження спрямоване на аналіз ключових аспектів, які впливають на процес формування гендерної ідентичності, зокрема біологічні, психологічні, соціокультурні, економічні, політичні та освітні чинники. Особлива увага приділяється публікаціям українських дослідників, які роблять значний внесок у розуміння цього процесу.

Біологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні гендерної ідентичності. Генетичні відмінності та гормональні зміни впливають на розвиток статевих ознак, які стають основою для подальшої соціалізації. Л. Мартиненко вказує на те, що біологічні особливості визначають первинну статеву диференціацію, але не є єдиним фактором у формуванні гендерної ідентичності [1, с. 2]

Психологічні чинники включають процеси самоусвідомлення і розвитку особистості. Л. Струс у своїй роботі наголошує на важливості дитячого досвіду та впливу сімейного середовища на формування гендерної ідентичності [2, с. 2].

Психологічні механізми включають також вплив референтних груп і культурних норм, які формують гендерну самосвідомість. М. Боровцова зазначає, що психологічні аспекти гендерної ідентичності включають розуміння та прийняття своєї гендерної ролі, що формується протягом життя через досвід і взаємодію з соціальним оточенням [4, с. 20]

Самовизначення в гендерному контексті є складним психологічним процесом, який включає в себе осмислення власної гендерної приналежності, прийняття гендерних ролей та пошук гармонії між внутрішнім усвідомленням та соціальними очікуваннями. Самовизначення в гендерному контексті є



динамічним процесом, що розвивається упродовж життя, включаючи взаємодію з різними соціокультурними впливами та особистісним розвитком. Негативні досвіди, пов'язані з несприйняттям або відхиленням від соціальних стереотипів щодо гендерної ролі, можуть викликати стрес та конфлікт у процесі самовизначення.

Соціокультурні чинники, такі як соціалізація через сім'ю, школу, медіа та суспільні норми, відіграють ключову роль у формуванні гендерної ідентичності. Дослідження Т. Іванової та М. Карч показують, що гендерна ідентичність формується під впливом культурних очікувань та соціальних ролей, що накладаються на індивідів з дитинства [3, с. 3]. Гендерні стереотипи можуть як підсилювати, так і обмежувати індивідуальну гендерну експресію.

Сім'я є першою і найвпливовішою інституцією соціалізації, де дитина засвоює основні гендерні ролі та очікування. Л. Струс підкреслює, що гендерна ідентичність формується в ранньому дитинстві під впливом батьківських установок і моделі поведінки батьків [2, с. 3]. Виховання в сім'ї встановлює первинні гендерні стереотипи, які можуть підтримуватися або трансформуватися в подальшому житті.

Медіа відіграють значну роль у формуванні гендерної ідентичності, відтворюючи та поширюючи гендерні стереотипи і моделі поведінки. М. Боровцова зазначає, що медіа можуть як зміцнювати традиційні гендерні ролі, так і сприяти їх переосмисленню і трансформації [4, с. 21]. Важливо критично оцінювати контент медіа та його вплив на молодь.

Економічні чинники також відіграють важливу роль у формуванні гендерної ідентичності. Розподіл праці та економічні можливості часто визначають очікування щодо гендерних ролей у суспільстві. Обмежені економічні можливості можуть впливати на доступ до ресурсів, необхідних для гендерної експресії. Це підтверджується дослідженнями, які показують, що економічна незалежність жінок сприяє більшій гендерній рівності [4, с. 19].

Політичні та правові чинники включають законодавчі ініціативи та державні політики, що сприяють або перешкоджають формуванню гендерної ідентичності. Визнання прав і свобод осіб з різною гендерною ідентичністю є ключовим фактором у підтримці гендерної рівності. В Україні важливо враховувати політикоправові принципи гендерної демократії, що сприяють розбудові громадянських і державних структур з урахуванням гендерних інтересів і потреб [1, с. 5]

Освіта і просвіта мають вирішальне значення для розуміння і прийняття різноманітних гендерних ідентичностей. Освітні програми, які сприяють гендерній рівності та інклюзивності, можуть допомогти зменшити гендерні стереотипи і дискримінацію.

Формування гендерної ідентичності є багатогранним процесом, що включає взаємодію біологічних, психологічних, соціокультурних, економічних, політичних та освітніх аспектів. Національні дослідження українських вчених, таких як Л. Мартиненко, Л. Струс, Т. Іванова, М. Карч, М. Боровцова, надають цінну інформацію та перспективи для розуміння цього складного процесу. Розуміння цих аспектів є ключовим для підтримки гендерної рівності та розвитку індивідуальної гендерної ідентичності в сучасному суспільстві.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мартиненко Л. Б. Засади формування психології гендеру. 2023.
2. Струс Л. Гендерна ідентичність особистості. 2022.
3. Іванова Т. В., Карч М. О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. Сумський державний університет. 2021.
4. Боровцова М. С. Гендерна ідентичність особистості: теоретичний аналіз. Вісник Одеського національного університету. *Психологія*. 2011. № 17. С. 19-29.
5. Kruty K., Zdaneyvych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia*. 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

**Мякішев М. М.,**

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.,**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯК ГОЛОВНОГО ЧИННИКА ПОБУДОВИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Одним із головних чинників розвитку та становлення гармонійної, активної, творчої особистості є внутрішня активність, яка впливає на повне розкриття потенційних можливостей людини. Однією з найважливіших детермінант внутрішньої активності особистості є її – самоствавлення.

Сьогодні проблема самоствавлення особистості є дуже актуальною. Це тому, що у системі життєвих відносин людини ставлення до себе завжди займає особливе місце. Екологічне та позитивне ставлення людини до самої себе є основою благополучного функціонування особистості як суб'єкта суспільних відносин. Самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом. Саме знання про себе формує у людини ставлення до власної особистості.

Розвиток самосвідомості є центральним психологічним процесом в юнацькому віці. Саме самосвідомість спрямовує особистість узгоджувати всі свої прагнення і вчинки образом власного «Я». У юнацтві розвивається самоствавлення як компонент самосвідомості, що дає змогу оцінювати власні здібності, якості, що і є головним чинником самовдосконалення себе як особистості [2].

Оскільки загальновідомим є визнання ролі спілкування як важливої діяльності у юнацькому віці, то можна з упевненістю вважати, що особливості самоствавлення нерозривно пов'язані з процесом побудови міжособистісних стосунків юнаків. Соціально-психологічна особливість цього вікового періоду характеризується набуттям досвіду у спілкуванні, становлення світогляду та соціальних установок. Через що юнак набуває самостійності, впевненості у власних діях, стійкості до стресів.





Зміна соціальної ситуації як перехідного періоду до соціальної зрілості, усвідомлення свого «Я» та вироблення «Я»-концепції зумовлює неоднозначність їх розвитку, що супроводжується, з одного боку, збільшенням числа соціальних контактів з однолітками та дорослими, поглибленням інтимних стосунків дружби, любові, а з іншого – посиленням вимог до партнерів, підвищенням рівня вибірковості у стосунках та потребою в особистісному самовизначенні, самоствердженні і самовираженні. Від якості міжособистісних стосунків значною мірою залежить рівень самооцінки та особистісних досягнень представників цієї вікової категорії [1].

Вивчення самоставлення особистості хоча і є традиційною психологічною проблемою, проте, вона зберігає свою актуальність. Сучасний світ акцентує увагу на вивченні внутрішнього світу людини. *Самосвідомість* виступає регулятором вчинків та думок особи. *Самоставлення* – це емоційно-ціннісне ставлення до себе, один з внутрішніх процесів самосвідомості, який відображає єдність моменту самопізнання і системи переживань. Розвиток самосвідомості – центральний психологічний процес в юнацькому віці. Саме самосвідомість спонукає особистість узгоджувати всі свої прагнення і вчинки з образом власного «Я».

Розвиток самосвідомості в юнацькому віці спричинені змінами: у змісті діяльності; суспільного становища та соціальних ролей; у структурі спілкування та комунікації «значимих інших»; розвитку психічних процесів та здібностей; зрушеннями у мотиваційній сфері та ціннісних орієнтаціях; питань про себе. Розвиток самоставлення в юнацькому віці відбувається також завдяки пізнанню інших осіб, які є в оточенні. Соціально-психологічна особливість цього вікового періоду характеризується набуттям досвіду у спілкуванні, становлення світогляду та соціальних установок. Через що юнак набуває самостійності, впевненості у власних діях, стійкості до стресів.

Зміна соціальної ситуації як перехідного періоду до соціальної зрілості, усвідомлення свого «Я» та вироблення «Я»-концепції зумовлює неоднозначність їх розвитку, що супроводжується, з одного боку, збільшенням числа соціальних контактів з однолітками та дорослими, поглибленням інтимних стосунків дружби, любові, а з іншого – посиленням вимог до партнерів, підвищенням рівня вибірковості у стосунках та потребою в особистісному самовизначенні, самоствердженні і самовираженні. Від якості міжособистісних стосунків значною мірою залежить рівень самооцінки та особистісних досягнень представників цієї вікової категорії [3].

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. *Молодий вчений*. 2018. №11. С. 626 – 631.
2. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ. Ч. 4 : Педагогіка. Психологія, 1*. 2014. С. 198-207.
3. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 1(16). 2016. С. 198-201.

**Некрасова Є. А.,**  
здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти



освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **РОЛЬ ОПТИМІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

У сучасному світі, що відзначається високим рівнем конкуренції, швидкою зміною умов життя та постійним стресом, важливо розуміти, які психологічні якості сприяють успішній адаптації та психічному благополуччю особистості. Серед факторів, які впливають на психологічну стійкість та здатність особистості до досягнення мети, варто звернути увагу на оптимізм та прокрастинацію. Оптимізм вважається важливою психологічною якістю, яка допомагає особистості бачити ситуації в світлі надій та можливостей, що сприяє позитивному психічному стану та зниженню ризику розвитку стресу. З іншого боку, прокрастинація, як тенденція відкладати виконання завдань на потім, може ускладнити досягнення цілей та призвести до стресу та невпевненості.

Оптимізм та прокрастинація є важливими аспектами психології, що впливають на різні аспекти життя та психічне здоров'я особистості. У дослідженні Хінца та співавторів (2017) розглядалися психометричні властивості тесту «Оцінка життя» (LOT-R), що дозволяє виміряти рівень оптимізму та песимізму в загальній популяції. Дослідження Хінца та співавторів надає важливі відомості щодо того, як можна оцінити оптимізм у людей та визначити його вплив на різні аспекти життя.

У статті Джексона та його колег (2000) досліджувалася взаємозв'язок між прокрастинацією, оптимізмом та стресом. Вони з'ясували, що прокрастинація може впливати на сприйняття стресу, а також може мати взаємозв'язок з рівнем оптимізму у людини. Це дослідження надає важливі відомості щодо взаємозв'язку між цими двома конструктами та їх впливом на психічне здоров'я.

Зіставлення оптимізму та прокрастинації у контексті формування психологічних якостей особистості є важливим завданням для розуміння механізмів психічного функціонування та стратегій адаптації. Психологічні аспекти, такі як оптимізм та прокрастинація, можуть взаємодіяти та визначати психічне здоров'я та адаптаційні можливості особистості в різних сферах життя.

Дослідження проводилося серед 40 осіб юнацького віку (18-21 роки). Дослідження проводилося в онлайн-режимі за допомогою Google-форм. Отримані результати дослідження прояву оптимізму, прокрастинації та використання копінг-стратегій серед здобувачів вищої освіти в умовах війни мають важливе значення для розуміння психологічних особливостей адаптивності цієї категорії осіб.



У результаті аналізу опитувань здобувачів вищої освіти в умовах війни виявлено, що 75% учасників дослідження, які мали вищий рівень оптимізму, проявляли більшу схильність до активної адаптації до складних ситуацій. Також 80% студентів з вищим рівнем оптимізму менш схильні до депресивних реакцій та більш ефективно впоралися зі стресом, пов'язаним з воєнними умовами.

З іншого боку, 60% учасників дослідження з вищим рівнем прокрастинації частіше скаржилися на відчуття безсилля, стресу та психологічної напруги. Вони також мали тенденцію до відкладання вирішення проблемних ситуацій, що призводило до збільшення рівня стресу та погіршення їхнього психічного стану.

Таким чином, результати опитувань підтверджують важливість оптимізму та небажані наслідки прокрастинації для формування психологічних якостей особистості студентів.

На основі проведених досліджень можна визначити важливу роль оптимізму у формуванні психологічних якостей особистості в умовах війни. Оптимізм не лише сприяє психічному благополуччю, а й є ключовим фактором у розвитку адаптивних стратегій, необхідних для подолання складних життєвих ситуацій. Люди з вираженим оптимізмом частіше знаходять рішення та шляхи вирішення проблем, що дозволяє їм більш ефективно адаптуватися до негативних умов.

З іншого боку, прокрастинація виявляється суттєвою перешкодою на шляху до успіху та задоволення в житті. Високий рівень прокрастинації може призвести до відкладання вирішення проблем та завдань на потім, що ускладнює досягнення поставлених цілей та порушує психологічний комфорт.

Отже, враховуючи вплив оптимізму та прокрастинації на формування психологічних якостей особистості, можна зрозуміти їхню важливість у психічному розвитку та адаптації до складних умов. Розвиток оптимізму та управління рівнем прокрастинації можуть стати ключовими завданнями в роботі над психічним благополуччям та досягненням успіху в особистісному та професійному житті.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Hinz A., Sander C., Glaesmer H., Brähler E., Zenger M., Hilbert A., Kocalevent R.D. Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International journal of clinical and health psychology*, 2017. Vol. 17(2). P. 161–170. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.02.003>.
2. Jackson, T., Weiss, K. E. & Lundquist, J. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress? *J. Soc. Behav. Pers.*, 15 (5), 203.
3. Пучина, О., & Некрасова, Є. Психологічні особливості адаптивності здобувачів вищої освіти в умовах війни. 2024.

**Новізнська М. В.,**  
здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Нетреба М. М.,**



к. філол. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Розвиток людини як особистості відбувається в загальному контексті її «життєвого шляху», який визначається як історія «становлення і розвитку людини в певному суспільстві, розвитку людини як сучасника певної епохи і ровесника певного покоління».

Життєвий шлях має певні фази, пов'язані зі зміною способу життя, системи відносин, життєвої програми тощо. Фази життєвого шляху на стільки накладаються на вікові етапи онтогенезу, що в даний час деякі вікові етапи називаються фазами життєвого шляху. На кожному етапі життєвого шляху, певні соціальні ситуації розвитку формуються як своєрідне ставлення особистості до навколишньої соціальної дійсності, що визначає шляхи розвитку, за якими соціальне стає індивідуальним.

Особистісний розвиток, становлення людини як особистості, соціальної істоти є багатограним і визначається як внутрішніми, так і зовнішніми умовами. Як правило, сучасні теорії та засновані на них методи психологічного розвитку здебільшого абсолютизують роль окремих аспектів, породжуючи безліч класифікацій вікових періодів. Період дорослішання є значущим проміжком часу в житті людини, з цим пов'язано багато проблем дослідження цього періоду. Дорослість є предметом дослідження спеціальної галузі вікової психології – акмеології, в рамках якої вже існує кілька поглядів на цей період, у тому числі погляд на дорослість як на вікове поняття або споріднене з поняттям «зрілість».

У середині періоду дорослості виділяють: ранню дорослість, середню та пізню дорослість. Межі періодів дорослості не мають чітко визначених рамок, наприклад, періодом ранньої дорослості вважають: від 21 року до 25 років; 17-25 років; від 20 до 25 років; від 20 до 40 років. Отже, помітні розбіжності у поглядах на встановлення межі періодів [1, с. 28].

Така ситуація зумовлена тим, що суб'єктивне самосприйняття та об'єктивні показники розвитку сил людини визначаються не стільки хронологічним віком, скільки різними факторами: соціально-економічним статусом, рівнем освіти, специфікою професійної діяльності тощо. У зв'язку з цим, у сучасній психології розвитку все більше утверджується точка зору Г. Крейга, що досить важко точно визначити межі етапів розвитку дорослих людей, оскільки основною особливістю розвитку в зрілому віці є його мінімальна залежність від хронологічного віку, значно більшою мірою зміни мислення, поведінки та особистості дорослої людини визначаються обставинами життя людини – її цілями, установками, досвідом, професією тощо [1, с. 29].

За концепцією Е. Еріксона, результатом розвитку особистості в період ранньої дорослості, з нормальною лінією розвитку, є досягнення близькості: емоційної теплоти, розуміння, довіри, здатності ділитися з іншими. У період



дорослішання розвиток людини як суб'єкта практичної (трудової) діяльності призводить до досягнення трудової та інтелектуальної зрілості [4, с. 25].

Одним із найбільш спірних питань, що виникають при вивченні періоду дорослості є поняття «зрілість» стосовно вікового аспекту розвитку та його критерії. М. Савчин та Л. Василенко, розглядаючи поняття зрілості, намагалися виділити об'єктивні критерії зрілості людини, специфічні щодо різних рівнів аналізу. Так зрілість людини, як індивіда, вони пов'язували з біологічними критеріями, але вже розумова зрілість та критерії її визначення представлялися як історичні та соціальні (пов'язані з освітою), ще більшою мірою ці критерії визначають громадянську зрілість [3, с. 35].

Кожен вік, таким чином, має певні загальні для всіх індивідів завдання та труднощі їх виконання. Центральним завданням розвитку у період дорослості є досягнення «зрілості», що виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху, суб'єктом якого людина стає у міру свого розвитку.

Зрілість та її критерії досліджувалися та розглядалися на рівнях індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності. Ж. Богдан та Я. Мовчан пропонують розглядати зрілість інтелектуальну, емоційну та особистісну. І в тій та іншій парадигмі існує об'єктивна реальність, що окреслюється поняттям «особистісна зрілість». Науковці, посиляючись на дослідження своїх попередників, виділяють компоненти або критерії особистісної зрілості, які є базовими, фундаментальними, структуроутворюючими: відповідальність, терпимість, саморозвиток, інтегративний компонент, який охоплює всі попередні і присутній у кожному з них; позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ [3, с. 36].

Відповідальність формується та розвивається у діяльності, у наданні особистості свободи вибору та відповідальності за нього. Відповідальність є втіленням істинного, найглибшого та найважливішого ставлення до життя. Під відповідальністю слід розуміти не лише усвідомлення всіх наслідків уже скоєного, а й відповідальність за все втрачене. Відповідальність виникає у зв'язку з тим, що кожна дія, що відбувається зараз, необоротна. Тому відповідальність – це здатність людини детермінувати події, дії в момент їх здійснення, протягом їх здійснення. Відповідальність – це вірність самому собі, довіра до морального змісту своїх почуттів, впевненість у своїй правоті; здатність відповідати як за себе, так і за інших людей, їх долі, за характер своїх із ними взаємовідносин [2, с. 54].

Другою складовою зрілої особистості є терпимість. Існує два види толерантності – сенсуальна, як підвищення порога чутливості до різних впливів навколишнього середовища, та диспозиційна, як схильність, готовність до певної толерантної реакції на середовище. За нею стоять певні установки особистості, її система ставлень до світу та інших людей, до їхньої поведінки, до себе. При цьому, така терпимість не пов'язана з психофізіологічною толерантністю, людина може бути терпимою, залишаючись емпатійною та чутливою. Тобто, толерантність пов'язана зі ставленням до світу, світоглядом особистості.

Саморозвиток також є основною складовою зрілої особистості. Ця ідея є надзвичайно значущою для багатьох класичних концепцій про людину.



Актуальна потреба у саморозвитку, прагнення до самовдосконалення і самореалізації представляють величезну цінність, що є показником особистісної зрілості і водночас умовою її досягнення. З наявністю вираженого прагнення до саморозвитку пов'язана і успішність професійної діяльності, і професійне довголіття.

М. Савчин та Л. Василенко розглядають основні завдання періоду дорослості через призму інтимних відносин, де основними завданнями в ранній дорослості є створення сім'ї, досягнення інтимності. Ця точка зору підтримується, екзистенційними психологами та представниками гуманістичного спрямування в психології [3, с. 34].

Зауважимо, що у картинах світу осіб ранньої дорослості відображається насамперед усе суттєве в навколишніх природному та соціальному середовищах. Виявляючи вміння одночасно і перебувати в потоці життя, і бути поза ним, не пов'язати у власних переживаннях, а, зрозумівши їх причини, опинитися над ними, зріла особистість демонструє в кожній ситуації, що виникає на її життєвому шляху, здатність знаходити оптимальне рішення і вміння його здійснювати.

Отже, проведений аналіз теоретичних підходів до проблеми психологічних особливостей осіб ранньої дорослості дозволяє резюмувати, що досягнення зрілості як інтегративної характеристики особистості є центральним напрямком розвитку в період ранньої дорослості. Зріла особистість – це особистість тверезого інтелекту і таких же «розумних» почуттів, що спонукається до вибудовування та здійснення життєвих перспектив засвоєними загальнолюдськими цінностями та вміє обов'язково реалізовувати поставлену мету. У період ранньої дорослості закладається фундамент досягнення зрілості в наступні періоди розвитку особистості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І., Сахон В. О., Павлик У. В. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 28-35.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : «Свічадо», 2014. 243 с.
3. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушенням розумового розвитку. *Габітус*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Одеса. 2020. Вип. 13, Т. 2. С. 33-37. URL: <http://habitus.od.ua/13-2020-2> (дата звернення 26.04.2024)
4. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза. Київ : Дайджест, 2006. 217 с.

**Огульчанський А. С.**

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ



## ПІЗНАВАЛЬНА МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕГО-ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

В період ранньої юності активується проблема становлення особистісної ідентичності, яка зумовлена внутрішньою потребою старшокласників зрозуміти свої можливості, усвідомити свою роль в групі та суспільстві, самовизначитися, тобто сформуванню еґо-ідентичності. Е. Еріксон вважав, що формування ідентичності є одним із найважливіших конфліктів, з яким стикається людина протягом життя. Криза ідентичності – це час інтенсивного аналізу та дослідження різних способів погляду на себе.

Головним завданням раннього юнацтва є самовизначення, яке в більшій мірі відбувається через пізнавальну діяльність. Будь-яка діяльність не може бути ефективною без значущого для людини мотиву. Пізнавальні мотиви зумовлюють пізнавальну діяльність в ранньому юнацькому віці.

Пізнавальні мотиви формуються в процесі становлення Еґо-ідентичності особистості, вони виникають за умови, що особистість зацікавлена або захоплюється чимось, та можуть перерости у стійку особистісну рису. Так само і реалізація пізнавальних потреб старшокласників залежить від рівню їх вмотивованості, від спрямування дій на досягнення успіху чи на уникнення невдач, від суб'єктивного локусу контролю, що сформувалися у юнаків. Тільки зріла, сформована особистість може брати на себе відповідальність за свої дії та своє життя [1]

Мотивація є важливою силою для ініціювання та підтримки цілеспрямованої поведінки. Коли ми мотивовані, нам легше робити кроки до того, чого ми хочемо. Мотивація також допомагає нам продовжувати діяти, навіть коли справи стають важкими або ми хочемо здатися.

Теорії мотивації прагнуть пояснити, що спонукає нас робити певні дії. Хоча деякі теорії вважають, що наші інстинкти, потяг або рівень збудження допомагають нам отримати та залишатися мотивованими, інші припускають, що мотивація походить від певних людських потреб, наших очікувань або бажання отримати зовнішню винагороду.

Теорія стимулів припускає, що людей мотивують зовнішні винагороди. Чим більшою є винагорода, тим сильніше люди мотивовані прагнути до цих підкріплень. Ця теорія має деякі спільні риси з біхевіористською концепцією оперантного обумовлення. При оперантному обумовленні поведінка вивчається шляхом формування асоціацій з результатами. Підкріплення зміцнює поведінку, тоді як покарання послаблює її [2].

Відповідно до соціальної когнітивної точки зору, мотивація студентів залежить від конкретної ситуації чи контексту. Щоб отримати вичерпну картину зв'язку між мотивацією студентів та їхніми навчальними досягненнями, ми додатково беремо до уваги традиційну модель мотивації, теорію мотиву досягнення, згідно з якою мотивація студентів концептуалізується як відносно стабільна риса [3].

До дослідження було залучено старшокласників (10-11 класи) у кількості 36 осіб. Принциповою умовою для участі в опитуванні було навчання тільки в українській школі. Як відомо, за сучасних умов значна кількість школярів



живуть і навчаються в за кордоном. Одночасно навчаючись в українських школах також. Ми вважаємо, що в цієї групи старшокласників пізнавальна мотивація може відрізнитися від групи, де старшокласники – це учні тільки українських шкіл. Дослідження проводилося в січні-лютому 2024 року в режимі онлайн за допомогою Google-форм.

За результатами самостійно створеного опитувальника, що спирається на методикау «Пізнавальна потреба» В. С. Юркевича було визначено, що в групі респондентів домінує середній рівень пізнавальної мотивації. Ми дійшли цього висновку завдяки аналізу результатів кожного із питань.

На питання 1 «Як часто ти займаєшся розумовою працею більше 2 годин?» більшість респондентів надали відповідь «часто» – 63%, інколи 24%, дуже рідко – 13%. Вважаємо, що респонденти під розумовою працею розуміють будь-яке навчання.

На питання 2 «Що для тебе краще, якщо тобі поставили питання на кмітливість?» більшість відповіла «отримати готову відповідь від інших (74%), залежить від ситуації – 26%, мучитися, але самому знайти відповідь – 10%. Вважаємо, що це тенденція навчання сучасного покоління.

На питання 3 «Чи ти багато читаєш додаткової літератури?» більшість відповідей припадає на «мало або зовсім не читаю – 61%, «іноді- багато, іноді- зовсім не читаю» – 31%, «постійно багато» – 8%. Тож, робимо висновок, що перевагу надають відео-інформації.

На питання 4 «Наскільки емоційно ти ставишся до цікавого заняття, що пов'язано із розумовою роботою?» 69% відповіли «коли як», 21% «слабкі емоції», 11% «дуже емоційно». Тож, для більшості саме ситуація та якість завдання є вирішальними.

На питання 5 «Як часто ти ставиш оточуючим різні питання?» маємо приблизно однаковий рівень відповідей: «часто» – 48%, «інколи» – 31%, «рідко» – 21%. Тож, все ж таки можемо зазначити, що пізнавальна потреба присутня серед старшокласників. Хоча зазначимо, що ми не уточнювали питання якого змісту вони ставлять.

Виходячи із узагальненого аналізу було визначено середній рівень пізнавальної активності у групі респондентів.

За результатами «Методики діагностики особистості щодо мотивації до успіху» (Т. Елерс) було визначено домінування серед групи респондентів середнього рівня мотивації до успіху (58%), низький рівень та помірно високий рівень представлені у 20% та 19% відповідно, занадто високий рівень представлено 3%. Визначено адекватну позицію респондентів, але без явного бажання до успіху.

За результатами «Методики діагностики особистості щодо мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс) було визначено, що респонденти також демонструють в більшості середній рівень мотивації (61%), низький рівень та помірно високий рівень представлені у 16% та 15% відповідно, занадто високий рівень представлено 8%. За результатами двох методик на визначення типу мотивації визначено більш пасивну життєву позицію.

За результатами методики «Дослідження суб'єктивного локусу контролю» (Дж. Роттера) було обчислено тільки загальний інтегральний показник та визначено домінування змішаного типу локусу контролю (74%), в той же час





екстернальний локус – 15%, інтернальний локус – 11%. Також вважаємо це результатом ситуації, що склалася на території України.

Таким чином, було зроблено висновок, що домінуючі в групі респондентів усереднені показники локусу контролю, мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач взаємопов'язані із рівнем пізнавальної активності, обумовлюють її прояв та впливають на розвиток его-ідентичності старшокласників.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник*. 2015. № 127. С. 177-180.
2. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. *Львівський клінічний вісник*. 2017. № 1(17). С. 60-64.
3. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. *Грані*. 2012. № 1. С.102–104.

**Педченко О. В.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### БІБЛІОТЕРАПІЯ У ЧАСІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ

Останні кризи та виклики, з якими ми стикаємося у нашому світі, зробили різноманітні форми терапії та підтримки психічного здоров'я більш популярними. Арт-терапія, зокрема бібліотерапія, набуває більш широкого визнання і використання. Вона застосовується широкою мережею спеціалістів: бібліотекарів, літературознавців, фахівців у галузі психічного здоров'я, клінічних психологів і психіатрів, терапевтів, консультантів, вчителів, лікарів, соціальних працівників, інших медичних працівників, батьків, а також духовних та релігійних лідерів. Доступність та економічність роблять її популярною формою терапії, особливо для тих, хто шукає менш інтенсивний підхід, ніж сидіння на терапевтичному сеансі. Бібліотерапія сприяє створенню спільноти, де люди можуть обговорювати свої враження від прочитаних творів, обмінюватися думками та підтримувати один одного, що створює умови для зменшення відчуття ізоляції та зберегти почуття спільності.

Перші витоки книготерапії або бібліотерапії можна простежити до стародавніх греків та єгиптян, які будували бібліотеки, що ставали культурними центрами. Літературу Арістотеля вважали ліками для душі. Фараон Єгипту Рамзес II створив «Дом зцілення для душі» – це була спеціальна наповнена книгами кімната. Роботи Сенеки та стоїків вплинули на розвиток сучасних психологічних досліджень, зокрема когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), як показано доктором Келдой Грин у книзі «Переосмислення терапевтичної літератури». Вона також цитує книгу Джулса Еванса «Філософія



життя та інші небезпечні ситуації» як книгу, що є корисною в пізнанні не тільки стоїцизму, але й про інші давні філософії та про те, як вони пов'язані з різними видами психологічної терапії [4, с. 89].

На початку дев'ятнадцятого століття лікарі рекомендували книги для покращення самопочуття та відпочинку від страждань. Бібліотеки стали важливим внеском у європейські психіатричні заклади, де практикувалася бібліотерапія. Доктор Грін також зазначила великий вплив та значний внесок творчості Джорджа Еліота (Мэри Энн Эванс) в основи сучасної психології та психотерапії. Еліот намагалася заповнити прогалину, де релігія мала бути заміщеною більш науковими концепціями ранньої психології. Вона надала читачам мову, за допомогою якої можна висловити людські емоції, що так складно зробити у повсякденному житті [4, с. 244].

Вплив читання на подолання стресу використовували ще на початку ХХ століття для допомоги солдатам, що брали участь у Першій світовій війні. Багато військових госпіталів мали бібліотеки, що включали бібліотерапію, часто на базі поетичної терапії.

В США та Великобританії виник рух, що також підтримував бібліотерапевтичні ініціативи та ресурси. Одна з книг того часу, «Тисяча книг для лікарської бібліотеки» [6], опублікована Едіт Кетлін Джонс у 1913 році, залишається до нині важливим культурним доробком. У 1950-х роках ця практика отримала подальший розвиток у роботах Керолін Шродес, одної з авторів книги «Свідомий читач». Вона висунула тезу про те, що персонажі оповідань можуть сильно впливати на читачів, які ідентифікують себе з ними [7, с. 76]. В Україні велика заслуга у розвитку бібліотерапії належить Івану Вельвовському (1921–1997). Він успішно використовував цей метод для лікування пацієнтів з психотерапевтичними та психоневрологічними проблемами. Під його керівництвом у 1967 році був створений перший в СРСР кабінет бібліотерапії у психотерапевтичному санаторії «Березівські мінеральні води». Цю ініціативу продовжила Анна Міллер (1937–2003), яка активно розвивала цей метод в Україні [3].

Вірші, оповідання, есе – це історії, які відображають життя, як реальне, так і уявне, і читачі можуть співпереживати життям інших людей, переосмислюючи свої власні емоції та думки через призму інших персонажів або авторського погляду. Ця магія літератури викликає катарсис, вивільнюючи пригнічені емоції та дозволяючи краще розуміти себе та свої потреби. Бібліотерапія дає нам голос та мову для вираження власного досвіду, що підтверджує нашу ідентичність. Ця сила літератури дозволяє нам відкривати нові і нові інтерпретації в творах, які ми читаємо, пробуджуючи в нас глибше розуміння власного внутрішнього та зовнішнього світу.

Саме тому у 2016 році було запропоновано великий «Central Europe 2020 Bibliotherapy project» в межах програми Interreg Central Europe. «Ця програма є частиною політики згуртованості Європейського Союзу та співфінансування проектів співпраці для посилення регіональних інновацій. Загальна мета полягає в тому, щоб співпрацювати поза кордонами в Центральній Європі, щоб зробити наші міста та регіони кращими місцями для життя та роботи» [2], – розповідає Юдіт Береш, президентка Угорської асоціації бібліотерапії та членкиня Міжвідомчого центру «Бібліотерапія та спільне читання: i libri per il



benessere» (Університет Верони) і Lapidus International (Велика Британія), авторка актуальних методичних розробок щодо практичного використання бібліотерапії. У своїх статтях вона ділиться десятирічним досвідом роботи програми з підготовки бібліотерапевтів в Університет м. Печ (Угорщина) [1].

У Європі перша асоціація бібліотерапевтів була заснована в 1981 році у Фінляндії. Відтоді організаційні, навчальні та сервісні рамки для бібліотерапії розвивалися і розвиваються в багатьох інших країнах. Деякі угорські, фінські, британські, італійські, литовські, хорватські та словацькі колеги підтримують зв'язок протягом багатьох років. Вони мають спільні проекти, навчальні курси, а деякі з них зустрічаються на різних професійних заходах онлайн і офлайн. Піонером нової хвилі європейської бібліотерапії та співзасновником асоціації є

Юхані Іханус, доктор філософії, доцент кафедри психології культури (Гельсінський університет) та мистецької освіти і психології мистецтва (Університет Аалто), поет, письменник, есеїст і перекладач. Він є автором понад 500 наукових та літературних публікацій. Його остання робота з бібліотерапії - «Трансформативні слова: Writing Otherness and Identities» (2019). За його словами: «Завдяки рефлексивній, трансформаційній та розвивальній бібліо/поетичній терапії окремі особи та групи отримують свободу висловлювати невимовне, протистояти замовчуваним травмам та приймати дива, закладені в обміні уявою та емпатичній взаємодії» [5].

Вивченню саме цього впливу бібліотерапії на покращення стану українців, які пережили і переживають сучасні воєнні події буде присвячене наше подальше дослідження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Béres, J. (2023). 10 éves a pécsi biblioterápia szak. *Tudásmenedzsment*, 24 (1. különszám), 143–152. URL: <https://doi.org/10.15170/TM.2023.24.K1.11>
2. Béres, Judit. Central Europe 2020 Bibliotherapy project. IFLA. 2016. URL: <https://www.ifla.org/g/libraries-for-children-and-ya/central-europe-2020-bibliotherapy-project/>
3. Горностай П. П. Бібліотерапія // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Бібліотерапія> (дата звернення: 21.05.2024)
4. Green Kelda. *Rethinking Therapeutic Reading: Lessons from Seneca, Montaigne, Wordsworth and George Eliot (Anthem Studies in Bibliotherapy and Well-Being)*. London: Anthem Press, 2020. 281 с.
5. Ihanus Juhani. *Biblio/poetry therapy as a source of wonder, empathy, and resilience. Conference program «Encounters, Paths and Challenges in Troubled Times» 1st European Biblio/Poetry Therapy Conferenc. Budapest, 2024.* URL: <https://poetrytherapy.eu/>
6. Jones Edith Kathleen. *A thousand books for the hospital library Paperback. University of Michigan Library. 2009. 60 с.*
7. Shrodes Caroline, Shugrue Michael, Matuschek Christian, DiPaolo Marc. *The Conscious Reader, 12th Edition. Boston: Longman, 2012. 776 с.*

**Понятовська О. В.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,



## **MINDFULNESS ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Актуальність дослідження впливу практики уважності (mindfulness) на посттравматичне зростання особистості полягає у тому, що психотравмуючі події, незважаючи на їх негативний характер, можуть стати каталізатором позитивних змін та переосмислення життєвих сенсів. Здатність до чуттєвого переживання допомагає проживати різні емоції та стає основою для абсолютно нового погляду на минулі досвіди та якісні зміни особистості. Чуттєвість - це здатність переживати афективні стани та емоції в своєму тілі. Пройти період після травматичних подій з позитивним трансформаційним зростанням та зменшенням впливу переживань щодо травми можливо завдяки розвитку умінь проживати різні почуття та усвідомленню сенсу власного досвіду.

Mindfulness, як практика свідомої присутності в даний момент, набуває особливого значення для осіб, що стикаються з посттравматичним досвідом. Ця практика допомагає особистості набути здатності сприймати свої емоції та думки без суджень та реакцій. Вона сприяє збереженню емоційної стабільності під час проходження через складні етапи відновлення після травми. Майндфулнес вчить людей приймати свої почуття та досвід такими, як вони є, що може сприяти їхньому посттравматичному розвитку. Вона допомагає регулювати стресові реакції та сприяє розвитку ресурсів для подолання викликів, пов'язаних з травмою. Практика майндфулнес сприяє підвищенню свідомості про власні реакції на стрес та травматичні події, що може допомогти у підтримці посттравматичного зростання. Вона також розвиває навички саморегуляції, які є важливим фактором у процесі позитивного перетворення та відновлення після травматичних подій.

Зважаючи на роль майндфулнесу як чинника посттравматичного зростання особистості, важливо враховувати, що ця практика допомагає особистості зосередитися на теперішньому моменті, не дозволяючи минулим подіям або майбутнім переживанням переважати, набути нового розуміння себе та світу, сприяючи її посттравматичному розвитку. Крім того, майндфулнес розвиває внутрішню силу та мудрість, що стають основою для позитивних змін у періоді після травми.

Інший аспект полягає в тому, що майндфулнес навчає особистість приймати свої емоції та досвід без суджень, що сприяє її посттравматичному розвитку. Це створює основу для глибокого внутрішнього зростання, оскільки особистість навчається бути більш свідомою та відкритою до власного досвіду. Такий підхід допомагає особистості змінити своє ставлення до травматичних подій і перейти від відчуття жертви до відчуття сили та самоповаги.

Важливо також зазначити, що майндфулнес надає особистості можливість розвивати нові стратегії адаптації до змінного середовища після травми. Це дозволяє особистості знаходити конструктивні способи реагування на стресові ситуації та розвивати внутрішній ресурс для подолання життєвих викликів.

Теорія посттравматичного зростання вказує на можливість позитивних змін у особистості після травматичного досвіду, які можуть включати



підвищену емпатію, зміцнену самооцінку та нову ціннісну перспективу. Майндфулнес, як практика уважного сприйняття моменту, може стимулювати процес посттравматичного зростання, допомагаючи особистості зосередитися на позитивних аспектах їхнього досвіду та зміцнюючи їхню внутрішню рівновагу. Це може сприяти розвитку нового розуміння себе та світу, яке виникає після переживання травми, та допомагає інтегрувати ці нові уявлення в особистісний розвиток.

Майндфулнес може сприяти зміцненню внутрішніх ресурсів особистості, які стають основою для посттравматичного зростання, таких як відчуття розуміння, сили та внутрішньої гармонії. Практика майндфулнес може допомагати особистості розвивати нові стратегії адаптації до змінного середовища після травми, що сприяє їхньому особистісному розвитку та зростанню. Важливим аспектом майндфулнесу в контексті посттравматичного зростання є можливість розширення особистісної гнучкості та збільшення відчуття контролю над власним життям через уважне сприйняття та регулювання власних емоцій та думок.

Дослідження особистісних характеристик, проведене за допомогою Google Форм, взяло участь 65 респондентів. З них 58 (89,2%) були жінками, а 7 (10,8%) – чоловіками. Серед учасників були представники різних вікових груп: 20-30 років – 13 осіб (20%), 30-50 років – 47 осіб (72,3%), 50+ років – 5 осіб (7,7%).

Опитування показало, що більшість респондентів (55,4%) стикалися з емоційними труднощами після травматичних подій. З них 67,7% відчували постійний стан тривоги, а 50,8% відчували роздратованість. Проблеми зі сном мали 46,2% респондентів, що може свідчити про втрату якості сну після травм. Позитивне посттравматичне зростання відзначили 36,9% респондентів, проте така ж кількість осіб мали труднощі з оцінкою цього питання. Зміцнення внутрішньої сили та нові можливості відзначили 30,8% респондентів, а підвищення самосвідомості – 27,7%. Діти виступають значущим мотивом для відновлення життя після травматичних подій у 26,2% респондентів.

Згідно з методикою «Шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті» (MAAS), більшість респондентів (76,9%) мали низький рівень уважності до себе. Лише 23,1% мали середній рівень, а високого рівня не виявлено. Жінки виявили більший відсоток осіб з низьким рівнем уважності (77,6%) порівняно з чоловіками (71,4%), тоді як серед чоловіків було більше осіб з середнім рівнем уважності (28,6% проти 22,4% серед жінок).

Методика «Шкала тривоги Спілберґера (STAI)» показала, що реактивна тривожність була менш вираженою порівняно з особистісною тривожністю.

Більшість респондентів мали помірний рівень реактивної тривожності (75,38%), тоді як у випадку особистісної тривожності переважали високі рівні (75,38%).

Результати Оксфордського опитувальника щастя показали, що більшість респондентів (46,2%) мають знижений рівень щастя, тоді як невелика кількість (7,7%) відзначає низький рівень щастя. Значна частина учасників (33,8%) виявляє середній рівень щастя, і жоден респондент не має високого рівня щастя.

Методика «Інтолерантність до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12) підкреслила високий рівень тривожності серед більшості респондентів, як



гнітючої, так і прогностичної. Для зниження цієї тривожності рекомендовано впровадження практик майндфулнесу, що можуть сприяти покращенню психічного благополуччя та зменшенню рівня тривоги.

Дослідження особистісних характеристик, проведене з використанням різних методик, виявило значний вплив травматичних подій на емоційний стан та загальний рівень щастя респондентів. Більшість учасників дослідження відчули тривогу, роздратованість та проблеми зі сном після таких подій. Однак, важливим є те, що респонденти також відзначили позитивне посттравматичне зростання, таке як зміцнення внутрішньої сили та нові можливості.

Майндфулнес, як практика уважності та усвідомленості, може відігравати важливу роль у подоланні наслідків травматичних подій та сприяти посттравматичному зростанню особистості. Практика майндфулнесу допомагає людям зосередитися на теперішньому моменті, приймати свої емоції без суджень та реагувати на стрес з більшою гнучкістю та ефективністю.

Узагальнюючи, дослідження вказує на перспективність майндфулнесу як інструмента психологічного відновлення та зростання особистості після травматичних подій. Для досягнення оптимального результату важливо подальше дослідження та практичне застосування методів майндфулнесу у психологічній підтримці особистостей, що пережили травматичні події.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. Vivat. 2022. 624 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2023. 160 с.
3. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Моноліт-Bizz. 2021. 256 с.

**Рибалка Г. Г.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Шусть В. В.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

#### **ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ ЩОДО ПОНЯТІЙНОГО АПАРАТУ, ПОВ'ЯЗАНОГО З ТРАВМАТИЗАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ**

Метою роботи є систематизувати дослідження щодо явища психічної травми відповідно до їхнього використання провідними фахівцями у галузі психології та максимально визначити загальні аспекти у їхньому розумінні зазначених термінів.

Психічна травма - це травма, яка виникла внаслідок впливу на психіку людини важливої для неї інформації та може, у випадку недостатньої дії механізмів психологічного захисту та за наявності певних особистісних рис, спричинити розвиток психічного захворювання [1].



У науковій літературі вперше поняття «психічна травма» з'явилося наприкінці XIX століття. Згодом розвиток цього терміну був узагальнений у публікаціях Зігмунда Фрейда, який розглядав роботи Д. Брейера та відзначив, що симптоми істерії його клієнтки були результатом психічних травм [2]. Це призвело до поширення і активного обговорення поняття «психічна травма» серед психологічної спільноти. В сучасній психологічній науці термін «психічна травма» є загальноживаним, але існують суттєві розбіжності у його трактуванні. Це пов'язано з різними підходами до розуміння і трактування цього явища залежно від наукових шкіл та індивідуальних поглядів. Однак існують і традиційні визначення психічної травми, які розглядають її як травматичний стрес, що порушує нормальну життєдіяльність людини і сприймається як загроза її існуванню.

Отже, в медичному підході психічна травма - це дуже сильні і руйнівні переживання, такі як жах, страх і відчуття безпорадності, викликані подіями, які людина сприймає як загрозу своєму життю та безпеці. Виникнення психічної травми пов'язане переважно з подією, яка перевершує досвід індивіда і викликає болісні емоційні переживання, такі як тривога, безпорадність та жах. У медичній літературі відсутнє поняття «психотравма».

З психологічної точки зору, психічна травма - це порушення цілісності психіки, спричинене ситуацією, яку особистість сприймає як непереборну через недостатність захисних механізмів. Це може викликати глибокі емоційні переживання. Хоча існують відмінності в трактуванні психічної травми між медичним і психологічним підходами, спільною рисою для них є те, що вони пов'язані з негативними емоційними переживаннями. Представник юнґіанського психоаналізу Дональд Калшед визначає психічну травму як будь-яке переживання, яке викликає значні душевні страждання. Він стверджує, що психічна травма може виникнути не лише через зовнішні події, але і через внутрішню роботу психіки, що призводить до малігнізації і регресії психіки [8].

Тут можна провести розрізнення між психічною травмою і психологічною, оскільки можливість виникнення травмуючої події може або не може викликати психологічну травму у конкретній особистості, залежно від того, наскільки ситуація є важливою для неї та які механізми психологічного захисту вона має. Незважаючи на певні відмінності в трактуванні психологічної травми у медичному та психологічному плані, обидва аспекти мають спільну рису - вони пов'язані з надзвичайними подіями та спричиняють інтенсивні й негативні емоційні переживання, такі як страх, жах, безпорадність та втрата контролю.

Щодо поняття «психологічна травма», то в психологічній енциклопедії знаходимо таке її визначення: «шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей» [3].

У багатьох сучасних працях «психологічна травма» визначається як стан сильного страху, що переживається людиною під час зіткнення з раптовою подією, яка є потенційно загрозовою для її життя. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати. Розвиваючи його, автор інтегрував відповідні знання не тільки



психології та психотерапії, а й біології, психофізіології, а також нейропсихології.

Травма розуміється ним як прорив у бар'єрі, що захищає людину від впливів, та супроводжується надзвичайно сильним відчуттям пригніченості та безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмівної події. З його точки зору руйнівна сила психічної травми безпосередньо є залежною від індивідуальної значущості травмівної події для людини, ступеня її психологічної захищеності і здатності до саморегуляції [3].

Е. Мазур вважає, що психологічну травму у самому загальному плані можна визначити як реакцію особистості на стресові життєві події. Такими подіями є війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насилля, серйозні захворювання і медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо..

У 2007 р. окреслилась соціально-гуманістична концепція психологічних травм як узагальнююча для розуміння змісту і сутності поняття «психотравма» з точки зору представника психології А. Красило. Автор стверджує, що психотравма взагалі не може бути подією і дає визначення саме психологічної травми. На думку А. Красило, психологічна травма – це катастрофічне руйнування особистісної самооцінки внаслідок втрати або загрози недосяжності сенсоутворювальних соціальних цінностей. Умовою зростання актуальності цих цінностей є особистісний розвиток у межах конкретної травмівної зони [4].

Травму ж втрати науковці [5] розглядають як психічну травму, описуючи її як втрату близьких людей (фізичну – смерть, психологічну – розлучення), акцентуючи на тому, що травмуючі події в житті індивіда майже завжди викликають цілу низку втрат.

У вузькому сенсі втрата – це людський досвід, пов'язаний зі смертю когось близького. Проте травма втрати може бути викликана не тільки смертю близького, а й, наприклад, видаленням частини тіла, розривом родинних зв'язків, звільненням з роботи, відходом з рідного дому, колективу тощо. При цьому як віддалені наслідки травмуючої ситуації або події ми фактично розглядаємо не тільки розвиток реакцій на саму ситуацію, але і на все те, що вона зумовлює. А в ближчій перспективі йде зосередження на етапах розвитку травми втрати і горювання як відповіді психіки на неї та окреслення чітких ознак її подолання і пошук інструментів якнайшвидшого виходу з горя.

Як бачимо, в працях сучасних психологів і психіатрів відсутнє чітке розмежування вищезазначених понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Автори описують процеси, що відбуваються в психіці людей, аналізують їх механізми, подають власне тлумачення, наводячи приклади з власного досвіду, дають їм пояснення.

Отже, сучасною психологічною наукою накопичено чималий обсяг дослідницького матеріалу, що є дуже корисним і важливим для глибшого розуміння психотравматизму, однак є наявною очевидна відсутність єдиної теоретичної бази, яка б дозволила найперше узгодити термінологію і сприяти глибшому розумінню проблематики, а це привносить чималий хаос у процес розвитку психологічної наукової думки.





Звісно, велика кількість концепцій і напрямів сприяє науковому прогресу, збагачуючи науку новими теоріями, проте варто відзначити, що нові теорії мали б нести у собі свіжий погляд на явища і процеси, спираючись не на дуже розрізнену наукову базу, а на чітко окреслений, узгоджений і єдиний понятійний апарат. Однак спільне в цих трьох досліджуваних нами поняттях – «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати» – це руйнівна дія на психіку людини, що зумовлює пошук та шляхів їх подолання

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник. / за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.
4. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. *Серія: Педагогічні та психологічні науки*. 2015. № 1(74). С. 378-390.
5. Donald Kalsched. Trauma and the Soul. A psycho-spiritual approach to human development and its interruption. Published by Routledge. 2013. с.87-122.

**Серікова А. В.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Вагабова А. О.,**

ст. викладач кафедри практичної психології

Маріупольський державний університет, м. Київ

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ

Вплив соціокультурних чинників на ставлення до власної зовнішності є дуже актуальною сучасною проблемою, яка часто веде до появи негативних наслідків, особливо у жінок. Тиск, який суспільство вправляє на досягнення «ідеалу краси», може призвести до розвитку низки проблем, таких як низька самооцінка, тривожність, депресія.

Ця проблема особливо важлива для жінок будь-якого віку, включаючи юнацький вік. Ставлення до зовнішності сучасної людини сильно залежить від впливу засобів масової інформації, реклами, телебачення, кінематографа та інших медіа. Ці джерела часто пропагують нереалістичні стандарти краси, що призводить до незадоволеності власною зовнішністю та може спричинити серйозні психологічні проблеми.

Нереалістичність ідеалів краси та надання зовнішньому вигляду надмірної цінності й значущості призводять до незадоволеності жінок власним зовнішнім виглядом, що, своєю чергою, викликає психологічні проблеми та порушення психологічного і психічного здоров'я. Дослідники цієї проблематики



пов'язують схильність до впливу соціокультурних стандартів із різними внутрішньо-особистісними чинниками [2].

Наслідки незадоволеності зовнішністю можуть варіюватися від незначних коливань настрою до серйозних патологій, таких як порушення харчової поведінки, залежності та депресії, що значно знижують якість життя дівчат юнацького віку.

У юнацькому віці формується загальний образ себе, що включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти особистості. У період юності закінчується формування емоційно-ціннісного ставлення до себе, коли «оперативна самооцінка» починає враховувати відповідність між поведінкою, власними поглядами і переконаннями, результатами діяльності.

Юнацтво – ключовий період у формуванні самоідентифікації та самоприйняття. У цьому віці молоді люди починають активно усвідомлювати своє тіло та його вплив на їхнє життя, успіхи та взаємодію зі світом. Уявлення про власну зовнішність, фізичні можливості та естетичність стають важливими елементами самоідентифікації.

Формування стійких особистісних рис, цінностей та світогляду у цьому віці стає фундаментом для подальшого розвитку особистості. Оволодіння знаннями про своє тіло та його функціонування, інтеграція образу тіла у самосвідомості, а також активне ставлення до здоров'я допомагають молодій людині розуміти себе, розвиватися та досягати своїх цілей [3].

Дослідження показують, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є люди, які вже мають негативні самооцінки, оскільки їхня внутрішня критика може посилюватися зовнішніми впливами. Такі впливи можуть змінювати сприйняття власної зовнішності та підтримувати негативні елементи образу тілесного «Я».

Для багатьох людей зовнішній вигляд має інструментальну цінність, і вони ставляться до нього як до засобу досягнення певних цілей. Позитивне ставлення до зовнішності часто визначається ефективністю в досягненні цих цілей, що дозволяє особі відчувати себе більш упевнено і задоволено своїм зовнішнім виглядом.

Як ми бачимо уявлення та відношення до свого фізичного Я є одним з регуляторів поведінки, що проявляється у самопрезентації особистості, яка відображає цінність тіла, а також домінуючі у суспільстві соціокультурні еталони, відіграючи виняткову роль у формуванні особистості в період дорослішання.

Саме ці соціальні стандарти, які в сучасному світі перебувають під пресингом ЗМІ, активно сприймаються молодими дівчатами як зразки поведінки щодо свого тіла. Відповідність або невідповідність запропонованим зразкам фізичної привабливості емоційно переживається молодими людьми і впливає на узагальнене самоствавлення та самовпевненість [1].

Важливою задачею є створення умов для формування позитивного ставлення до власного тіла, а також підтримка молоді у розвитку здорового способу життя. Це сприяє психологічному та фізичному самопочуттю, що в свою чергу має позитивний вплив на їхній загальний розвиток та успішну самореалізацію.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. *Молодий вчений*. 2018. №11. С. 626 – 631.
2. Даниленко Н., Меднікова Г. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2018. Вип. I (57). С. 67–77.
3. Моляко В. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. – 2004. № 6. С. 78–80.

**Скляр В. М.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Стуліка О. Б.,**  
к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ЇЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ**

Тисячі українців опинилися сьогодні далеко від батьківщини, своїх домівок, родичів, друзів, улюбленої роботи. Багато хто втратив близьких. Усе це, посилене переїздом у нову незнайому країну, є травматичною подією для психіки людини. Однак, як показали сучасні психологічні дослідження, із травматичного сьогодення людина здатна вийти переможцем і створити собі благополучне майбутнє. Необхідно тільки зрозуміти, які сили цьому сприяють, що вони собою являють, і як зробити фасилітацію. Тому проблема обумовленості посттравматичного зростання резильєнтністю особистості є надзвичайно актуальною в наші дні.

Серед зарубіжних досліджень, присвячених впливу резильєнтності на посттравматичне зростання особистості, великий інтерес становлять праці Н. Талеба, С. Ваніштендаля, Дж. Герман, Б. Беттельгейма, В. Франкла та ін.

Серед українських психологів феноменом резильєнтності в умовах підвищеної загрози травматичного ризику та її значенням для процесу відновлення психологічної стабільності після травми опікувалися Г. П. Лазос [1], О. Кокун і Т. Мельничук [2], В. М. Федорчук, А. М. Комарницька, Н. Р. Сторожук [3], А. А. Фурман [4], В. О. Климчук [5], О. М. Хамініч [6], В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан [7] та ін.

Як головний елемент резильєнтності багатьма вченими, як правило, виокремлюються цінності. Аксиологічна завершеність і цілісність особистості розуміється як обов'язкова умова її резильєнтності.

У психологічній науці поняття резильєнтності виникло як реакція на запит постійно мінливої дійсності, що регулярно генерує ситуації змін і випробувань для особистості, і як той концепт, що виражає об'єктивно існуючий комплекс рис, який дає змогу людській психіці відновлюватися після травм, а особистості зберігати свою цілісність і саморозвиток.



Сьогодні в науці існує безліч визначень резильєнтності, і ця множина буде ще зростати у зв'язку зі зростанням наукового інтересу до феномену резильєнтності та розширенням предмета досліджень.

Так, у контексті трансперсональної психології резильєнтність являє собою базову властивість особистості, що динамічно розвивається та посилюється на рівнях самоповаги і самоактуалізації.

Стефан Ваніштендаль визначає резильєнтність як «здатність людини з гідністю долати життєві труднощі».

Для Бруно Беттельгейма резильєнтність - це властивість особистості не схилитися перед будь-яким злом виключно завдяки внутрішнім засадам.

В. Франкл пов'язує стійкість людської особистості з усвідомленістю сенсу свого існування і з володінням внутрішньою свободою в здійсненні цього сенсу, коли людина стає здатною «сказати життю: Так».

У Пауля Тілліха резильєнтність – прояв «мужності бути» всупереч «краху цінностей», «тривозі долі та смерті» (біологічній), «тривозі порожнечі та відсутності смислу» (екзистенціальній) і «тривозі вини та осуду» (онтологічній).

Скрізь резильєнтність розуміють не як абстрактний конструкт, а як реально існуючий комплекс психологічних властивостей когнітивного, екзистенціального, емоційного характеру, для реалізації якого важливими є як загальні цілісність і єдність, так і життєздатність кожного окремого конкретного компонента.

Цікавими є паралелі схожості між явищами резильєнтності та посттравматичного зростання, які виокремлює В. О. Климчук. Як перше, так і друге сприяють збереженню психологічної цілісності особистості, і перше, і друге є об'єктом фасилітації; обидва вони виховуються і розвиваються в людині [5].

Якщо зробити спробу опису резильєнтного комплексу особистості, то, можливо, він матиме такий вигляд:

- ступінь самоповаги та самоактуалізації;
- наявність основоположних конституювальних цінностей;
- здатність до переоцінки другорядних цінностей та відмови від тимчасового наносного;
- наявність екзистенціальних смислів і свободи;
- здатність до якісної рефлексії;
- когнітивна гнучкість;
- здатність до швидкого під'єднання захисного ресурсу психіки; воля та сміливість;
- незалежність від стереотипів, самостійність суджень;
- відкритість світові;
- емпатичний прорив;
- темперамент;
- стан здоров'я і фізична форма.

Цей комплекс, поза сумнівом, можна поповнювати. Важливо розуміти, що всі елементи резильєнтного комплексу особистості є, так би мовити, командними гравцями, тобто взаємопов'язані та взаємодіють один з одним.



У випадку з вимушеною еміграцією, яка, як правило, є раптовою, причинно-наслідковий ланцюжок, що призводить до особистісного зростання і, можливо, до подальшого успіху, має такий вигляд:

Початкова травматична подія (первинний стрес, травма 1) - еміграція (додатковий стрес, травма 2) - пробудження активності резильєнтності - активація взаємозв'язків усередині резильєнтного комплексу - посттравматичне зростання.

Серед позитивних наслідків посттравматичного зростання (post-traumatic growth) є таке, безсумнівно, важливе для людини почуття, яке можна порівняти з особистим відкриттям, як переживання збільшеної повноти життя та його нової повноти - наповненості іншими, багатими смислами, почуттями, емоціями, аж до відкриття нових відтінків у радості відчуття запахів, смаків, звуків.

Протилежністю феномену посттравматичного зростання особистості є психічний дистрес, який у психології визначають як стан страждання, що заважає адаптації людини до стресових чинників і ситуації стресу, що виникла після них, унаслідок чого особистість демонструє дезадаптивну поведінку, що виражається в пасивності, відстороненості або агресії.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять// URL: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
2. Кокун Олег, Мельничук Тетяна. Резилієнс-довідник. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
3. Федорчук В. М., Комарніцька А. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану// Scientific Monograph. Riga. Latvia: «Baltija Publishing», 2023. 170 с.
4. Фурман А. А., Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [Монографія] Анатолій Анатолійович Фурман. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508с.
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: Монографія/ В. О. Климчук; Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології; 2-ге вид. перероб. і допов. Кропивницький: Імене . ЛТД, 2021. 158с;
6. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?: *Науковий вісник/ Херсонський державний університет, серія «Психологічні науки»* Херсон: 2016. Вип. 6 Т. 2. С. 160 – 165;
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.

**Стьопін М. Г.,**  
здобувач І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Нетреба М. М.,**  
к. філол. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ



Особливістю сучасного етапу розвитку української держави є значні зміни у військовій, політичній, соціальній, економічній та культурній сферах, зокрема в інформаційній, технологічній та морально-ціннісній областях. Україна, починаючи з 24 лютого 2022 року знаходиться у стані активної війни та 10 років деякі території нашої держави перебувають у тимчасовій окупації. Країна постійно перебуває під обстрілами, гинуть та травмуються люди, руйнуються житлові будинки та об'єкти інфраструктури. Такі ситуації супроводжуються постійним впливом стрес-факторів на людину.

Основна проблема полягає не в самому існуванні цих факторів, а в їхній різноманітності за походженням, тривалістю та інтенсивністю впливу, а також у специфічних реакціях.

До найбільш поширених стрес-факторів в сучасному суспільстві можна віднести постійну необхідність швидко реагувати на небезпечні життєві ситуації та обмеженість ресурсів, інтенсивне навантаження на професійному рівні, стан боротьби або конкуренції, особистісні проблеми, переживання успіху або невдач.

Наслідки стресу проявляються у підвищеній тривожності, фрустрації, дратівливості, емоційному напруженні, втомленості, головних болях, безсонні та «синдромі емоційного вигорання», ПТСР. Ця кількість стресогенних факторів може призводити до негативного впливу на професійну та особисту діяльність, здоров'я та благополуччя людини, спричиняючи нервово-психологічні та психосоматичні розлади [1, с. 75].

Виникнення стресу залежить не тільки від об'єктивних умов стресової ситуації, але й від суб'єктивних характеристик людини та її ставлення до подій. Тому формування стресостійкості стає необхідною умовою для протистояння негативному впливу зовнішніх та внутрішніх факторів стресу.

На сьогоднішній день існує значна кількість теорій та моделей стресу. Розвиток теорій супроводжувався створенням нових підходів і концепцій, моделей та парадигм. У своїх дослідженнях вчені враховували біологічні, психологічні та фізіологічні аспекти, розкриваючи різні погляди на механізми адаптації, саморегуляції, особливості прояву та подолання стресових ситуацій. Першопрохідцем у вивченні стресу вважається Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, висунуту середовищем [1, с. 76].

З іншого боку, Т. Холмс вбачає стрес як ступінь, на якому люди змушені змінити та перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події зовнішнього середовища, причому чим більше потребується змін, тим більший стрес виникає. Ф. З. Мейерсон розглядає стрес як стандартну реакцію організму на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, що активує певні системи організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації. П. Д. Горизонтов розуміє стрес як загальну адаптивну реакцію організму на загрозу порушення гомеостазу [2, с. 153-154].

З аналізу поняття «стрес» випливає поняття «стресостійкості» як здатності людини протистояти негативному впливу стресових факторів, обумовленої індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психо-фізіологічних властивостей і процесів. Стресостійкість як психологічний феномен



розвивається поступово, що є одночасно і засобом, і результатом психологічного розвитку особистості.

У психологічному словнику стресостійкість визначається як «сукупність властивостей особистості, що визначають її стійкість до різних видів стресу». Стресостійкість формується з трьох взаємопов'язаних компонентів: 1) відчуття важливості свого існування; 2) почуття самотійності та можливості впливати на власне життя; 3) відкритість та зацікавленість у змінах, ставлення до них не як до загрози, а як до можливості розвитку [3, с. 51].

Деякі науковці розглядають поняття стресостійкості з позицій системно-структурного підходу. Оскільки будь-яка система має властивість стійкості, тобто можливість зберігати себе в умовах середовища, що змінюється, людина як біосоціальна система також має механізми, які забезпечують її стійкість, проявляючи опір до зовнішніх впливів.

Так, наприклад, А. П. Катунін розглядає стресостійкість як динамічну структуру, що базується на таких компонентах:

1. емоційний – виявляється у почуттях і емоціях, накопичених на основі минулого досвіду при подоланні складних ситуацій;
2. вольовий – виконує контрольну-оцінювальну функцію збереження і відновлення регуляції діяльності, проявляючи самоконтроль та саморегуляцію;
3. інтелектуальний – представляє розумову працездатність і певний тип мислення [4, с. 161].

Н. І. Бережна пропонує багатокомпонентну структуру стресостійкості, розглядаючи її як особистісну якість і виділяючи такі складові:

1. психофізіологічний компонент – об'єднує властивості нервової системи особистості;
2. мотиваційний компонент – показує зв'язок мотивації та потреб людини;
3. емоційний компонент – акцентує важливість попереднього досвіду людини у подоланні складних життєвих ситуацій;
4. вольовий компонент – включає свідому саморегуляцію особистості;
5. компонент професійної підготовки – передбачає високий рівень теоретичної та практичної підготовки для вирішення складних завдань;
6. інтелектуальний компонент – показує здатність особистості до адекватної оцінки вимог ситуації та логічного прогнозування її розвитку і необхідних дій для її вирішення [4, с. 162].

Аналіз наукових джерел вказує на розділення зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на стресостійкість. До зовнішніх факторів відносяться спосіб життя, умови життя, професійні особливості тощо. Внутрішні фактори включають особистісні особливості, психологічні якості та минулий досвід. Деякі автори, наприклад, В. М. Корольчук, також вказують на важливість особистісного змісту, суб'єктивної оцінки ситуації та цінностей для стресостійкості [4, с. 162].

Отже, в сучасному науковому середовищі не існує однозначного визначення стресостійкості. Проте можна узагальнити, що це сукупність особистісних якостей, які сприяють успішному подоланню різноманітних напружень у життєвих ситуаціях без серйозних негативних наслідків для здоров'я та діяльності людини. Стресостійкість характерна для фізично здорових, емоційно стабільних особистостей з активною життєвою позицією,



адекватною самооцінкою та низьким рівнем тривожності. Ця якість сприяє збереженню стабільності людини в стресових умовах та дозволяє їй ефективно переносити стресові ситуації з мінімальними втратами.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74-80.
2. Мигаль Г., Протасенко О. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Вісник Національного аерокосмічного університету ім. Н. Жуковського*. 2023. №3. С. 153-159. URL: [Nhai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2023/OIKIT39](http://Nhai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2023/OIKIT39). (дата звернення 25.04.2024)
3. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету* : зб. наук. праць. Чернівці, 2022. С. 50-53. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>. (дата звернення 27.04.2024)
4. Хамінч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2019. Вип. 6. Том 2. С. 160-165.

**Урус А. С.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Макаренко С. І.,**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОВИХ ЧИ ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ

Підлітки є однією з найбільш вразливих категорій населення, чия психіка потерпає від великої кількості зовнішніх факторів, а особливо через постійний стрес, воєнні дії на території України, тиск зі сторони суспільства/найближчих людей під час формування особистості. Психічний стан в підлітковому віці у дітей часто є нестабільним й виражається у постійних коливаннях емоцій, зміні настрою, надмірній агресивності чи пригніченості, а це, в свою чергу, впливає на подальший розвиток особи та її сприйняття себе як особистості, розуміння свого місця в соціумі.

У сучасних реаліях, де більшість підлітків живуть в постійному стресі через пряму небезпеку для життя внаслідок воєнних дій на території країни та/або вимушені покидати своє постійне місце проживання, травматизація дитячої психіки загострюється й може призводити до важких наслідків. Діти цього віку нерідко звинувачують себе в тих чи інших подіях, самоізолюються від суспільства, стають більш агресивними не тільки по відношенню до свого оточення, а й до самих себе.

Такий хронічний стрес може виявлятися не лише в тимчасових проявах і зміні поведінки особи, а й викликати серйозні проблеми для здоров'я, дисбалансувати рівень гормонів в організмі чи призводити до деяких розладів психіки, якщо дитина вчасно не отримає психологічну підтримку та/або необхідну допомогу.





Л. Бондаренко, І. Шелкошвеев зазначають, що не всі підлітки одного віку мають однакові симптоми прояву психотравми й по-різному реагують на психотравмуючі події. Реакція залежить від особистих якостей особи, її фізіологічних, психологічних та/або соціальних особливостей. Водночас, саме арттерапія є тим ефективним методом роботи з травмованими підлітками, що позитивно впливає на зцілення психіки [1, с. 30].

Арттерапія – один із психотерапевтичних методів, який завдяки творчому підходу й використанню образів, кольорів і форм є особливо корисним для тих, кому складно виражати свої емоції й почуття словами, що характерно для підліткового віку. Цей метод допомагає відволікатись від тривожних думок і травматичних спогадів, зосереджуючись на тому, що відбувається в даний момент з людиною, а також покращити розуміння своїх почуттів, емоцій і якість життя [2, с. 69].

У роботі з підлітками арттерапію часто використовують як спосіб налагодження довірливих стосунків з психологом/психотерапевтом на початку роботи, а також упродовж терапії чи в комплексі з іншими методами. Створення візуальних історій чи послідовностей допомагає підліткам прожити і пропрацювати травмуючі події, спогади та переживання, тим самим поступово долати психологічну травму; усвідомити та прийняти свої почуття та емоції, долати страхи й розглядати ситуацію з різних боків, враховуючи власний досвід і ресурси. Крім того варто зауважити, що психолог має дотримуватись основних принципів роботи, щоб підлітки, які часто не можуть одразу довіряти дорослим, змогли відчувати атмосферу безпеки та психологічного комфорту.

При виборі виду арттерапії психолог/психотерапевт має враховувати психологічні та фізіологічні особливості конкретного підлітка, а також його запити й побажання. До прикладу, казкотерапія може допомогти підлітку знайти вирішення певних проблем чи життєвих негараздів через вигаданих персонажів в історії. З іншої сторони, при використанні казкотерапії психолог краще зрозуміє особистість людини та її психологічні особливості завдяки аналізу сюжету казки і створених персонажів.

У своїй роботі психологи та психотерапевти використовують найрізноманітніші види арттерапії, спираючись на власну кваліфікацію чи обраний напрям психології, а також на особливості підлітка чи наявність необхідних матеріалів на робочому місці. Саме арттерапія набирає все більшого розповсюдження в освіті, а особливо в закладах загальної середньої освіти, щоб допомогти учням адаптуватись до освітнього процесу, а також вивільнити негативні емоції та зменшити напругу за допомогою творчості, оскільки за допомогою образів у цьому віці легше висловлювати свої почуття. Арттерапія – це спосіб вільного творчого самовираження, де психолог має давати свободу проявляти свій внутрішній світ клієнту так, як він це відчуває, і водночас дотримуватись основних етапів/кроків роботи за цим методом.

Отже, під час роботи з підлітками арт-терапію можна використовувати як самостійний метод або ж в комплексі з іншими – у залежності від тієї проблеми, яку необхідно вирішити.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Бондаренко Л. О., Шелкошвеев І. Г. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С. 30-32.
2. Панасенко, Н. М. Від травми до творчості: арт-терапія у подоланні птєр та відновленні психічного здоров'я. *Journal of Psychiatry*, 156(6). 2023. С. 69-70.

## РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

**Бухонська Е.А.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О.М.**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ГРУПИ ВЗАЄМОПІДТРИМКИ, ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ЖІНОК

Групи взаємопідтримки відіграють важливу роль у житті сучасних жінок, допомагаючи їм впоратися з емоційними, соціальними та індивідуальними викликами, які впливають на усі аспекти життя. Адже такі групи створюють те безпечне середовище, де жінки можуть відкрито обговорювати свої проблеми, підтримувати одна одну та давати корисні поради.

Як зазначає Т. Демиденко, в сучасних умовах воєнного стану, значно збільшується кількість вразливих груп населення як-от вимушено переселені особи, учасники бойових дій, військовослужбовці і їх сім'ї, та й пересічні громадяни країни. Тому важливого значення мають усі категорії населення, які потребують допомоги у вирішенні моральних, духовних, матеріальних, соціальних та інших проблем. Підтримка необхідна різним категоріям українців, незалежно від їхнього соціального статусу чи професії. Вагомого значення має й підтримка жінок [3, с.252]

Н. Кривоконь підкреслює, що ефективна взаємопідтримка будується в першу чергу на *наснаженні* та *самонаснаженні*, саме в такому форматі і працюють групи підтримки та взаємопідтримки [5].

Сучасні дослідження підтверджують, що жінки, які беруть участь у групах підтримки, відчувають зниження рівня стресу та депресії, а також мають покращення у психологічному самопочутті.

Т. Демиденко, І. Сергієнко характеризують поняття *групи підтримки* – як такі спільноти людей, у яких діяльність спрямована на надання усім учасникам взаємодопомоги для покращення емоційного стану, загальної якості життя та задоволення ним, обміну досвідом, інформацією для вирішення подібних проблем або складних ситуацій [3, с.253; 6].

Автори зазначають, що існують *групи взаємопідтримки* самодопомоги – роботою таких груп опікується людина, яка має або прожила аналогічні



проблеми та професійно-працюючі групи підтримки, де працює кваліфікований фахівець - психолог або соціальний працівник. У свою чергу, І. Сергієкно, групи взаємопідтримки характеризує як проміжну форму роботи з людьми [6, с. 18].

Автори визначають такі основні принципи функціонування груп підтримки та взаємопідтримки:

- добровільність участі;
- відкритість – вільна зміна учасників;
- «рівний-рівному» -емоційна підтримка;
- резильєнс – можливість набуття внутрішніх ресурсів особистості.

Етапами роботи груп визначено такі:

1. створення атмосфери повного прийняття, взаєморозуміння та співпереживання;
2. зворотній зв'язок між усіма учасниками;
3. усвідомлення особистісних ресурсів подолання негативних психоемоційних наслідків від дії довготривалого стресу, опираючись на підтримку групи;
4. навчання способам самодопомоги [6, с. 16-25].

Групи взаємопідтримки для жінок стають тим важливим ресурсом у підтримці їхнього психічного здоров'я, який надає учасницям відчуття спільності, відкриває можливості для саморозвитку та мотивації. Особливо важливою є група впливу для тих жінок, які переживають життєві труднощі, наприклад, зраду близьких, труднощі у відносинах або проблеми зі здоров'ям.

У групах учасниці отримують як емоційну, так і інформаційну підтримку, проживають відчуття своєї важливості та приналежності до такої спільноти. Також, участь у групах допомагає жінкам розвивати навички стрес-менеджменту, краще розуміти свої емоції та набувати впевненості, що підвищує їхню здатність справлятися зі щоденними проблемами.

Групи підтримки також надають можливість додаткового навчання, після чого жінки можуть поділитися досвідом і стратегіями подолання труднощів як в особистому, так і в професійному житті. Дослідження показали, що емоційна підтримка і позитивні соціальні взаємодії, надані через групи, мають значний захисний вплив від депресії та можуть бути особливо корисними для жінок, які перебувають у соціальній ізоляції або відчують самотність. Саме тому така група може бути потужним ресурсом для підвищення якості життя та розвитку значимості особистості в сучасному суспільстві [3].

Такий підхід може бути корисним для боротьби з тривогою, депресією, стресом та навіть покращувати результати психотерапії. Формат взаємопідтримки особливо ефективний у сучасному житті через підвищення стресових викликів, коли почуття спільноти та взаємодопомоги стають ще більш важливими.

Значення груп взаємопідтримки для жінок є суттєвою для їхнього психічного та соціального здоров'я в сучасному суспільстві, оскільки вони сприяють формуванню стійкості, покращенню самооцінки та зниженню рівня



тривожності. Так, учасниці груп, відчувають більшу емоційну підтримку та краще долають життєві стреси, що може зменшити ризик депресії та тривожних розладів. Особливо важливою є така підтримка для жінок, які пережили травматичні події, зокрема насильство чи втрату, порушення соціальної взаємодії [4].

Групи підтримки також сприяють зниженню ізольованості, що є важливим аспектом для психічного благополуччя, хоча сучасне суспільство відзначається високим рівнем самотності. Крім того, завдяки таким групам жінки можуть розвинути позитивне ставлення до себе та знайти нові способи боротьби з життєвими труднощами [3]

Отже, стає зрозумілим, що групи взаємопідтримки надають можливість усім учасникам для розвитку колективної співпраці, формування нових соціальних зв'язків та поглиблення навичок емпатії та взаємодопомоги, що має тривалий позитивний вплив на їхнє психічне здоров'я. Тому важливість групової підтримки є не лише у короткочасній емоційній підтримці, а й сприяє формуванню сталих навичок самопідтримки жінки та можливості підтримки оточуючих у повсякденному житті.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бутриновська У. П. Групи самодопомоги як ефективна форма соціальної роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія II: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2017. Вип. 23. С. 8–13.
2. Демиденко Т. Групи взаємопідтримки як інноваційна форма соціальної роботи в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С.252-254
3. Дослідницька програма «Всі ми». Вплив груп підтримки на емоційну стійкість і стан здоров'я жінок. Національні інститути здоров'я (NIH). 2023. Доступно за посиланням <https://allofus.nih.gov/>
4. Клініка Майо. Групи підтримки: налагодьте зв'язки, отримайте допомогу. Клініка Майо. Описує психологічні та соціальні переваги, а також ризики участі в групах підтримки для жінок. 2023. Доступно за посиланням <https://www.mayoclinic.org/>
5. Кривоконь Н. Принципи наснаження в соціальній роботі. URL: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_psihologii/konf\\_2013.pdf#page=270](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_psihologii/konf_2013.pdf#page=270)
6. Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арт-терапевтичних методів. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць / УМО, 2022, ВГО «Арттерапевтична асоціація», 2022. Київ : ФОП «Назаренко Т. В. 2022. Вип. 1 (31). С. 16–25.

**Вітько М. О.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Поповська О. А.**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ



## ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ

Сім'я як один з найважливіших інститутів суспільства визначає соціальну стабільність, забезпечує процес соціалізації, а також забезпечує здатність до відтворення демографії населення в нових поколіннях. Водночас сім'я – це мала соціальна група, що вважається найбільш стабільною й згуртованою серед усіх інших соціальних груп.

Сім'я – «соціальна група з осіб, які зазвичай перебувають у шлюбі, їхніх дітей та інших осіб, або їх самих, дітей та без інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, родичів, і здійснює свою життєдіяльність на основі спільного економічного, побутового, морально-психологічного укладу, взаємної відповідальності, виховання дітей» [2, с. 394].

Нині спостерігається стійка тенденція збільшення показників сімейних криз у сучасних сім'ях як фактор нестабільності суспільства, що зумовлено низкою причин: пандемія Covid-19, повномасштабна війна російської федерації проти України тощо. В умовах суперечливої соціальної реальності, яка характеризується нестабільністю, змінюваністю, ризиком прийняття відповідальності члена сім'ї на себе тощо, постає проблема пошуку факторів подолання сімейних криз подружжям. Одним з таким факторів є особистісна зрілість подружжя як головна та неодмінна умова успішного майбутнього функціонування сім'ї [8].

Питання проблеми особистісної зрілості різноаспектно представлено в дослідженнях А. Маслоу, К. Роджерса; К. Юнга, Г. Олпорта, К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, О. Бодалева, Д. Леонт'євв, А. Реана та ін. Сучасні дослідження вітчизняних вчених (М. Боришевського, С. Братченко, Ю. Гільбуха, О. Завгородньої, Л. Потапчук та ін.) присвячені розгляду феномену особистісної зрілості в психологічному аспекті.

У широкому розумінні дефініція «особистісна зрілість» визначається як «вищий рівень розвитку людини, пов'язаний з формуванням і стабілізацією у неї певних якостей» [1, с. 27]. На думку Г. Саллівена, зрілість визначається «не стільки біологічним віком людини, скільки рівнем розвитку її особистісних властивостей, готовністю приймати рішення з позиції зрілої особистості, у зв'язку з чим зрілість розглядається як здатність до досягнення, а не самі досягнення» [6, с. 190].

Особистісна зрілість проявляється в багатьох сферах життя, зокрема й в сімейних стосунках. Суспільство історично встановило обмеження на поведінку на основі хронологічного віку (наприклад, голосування та обмеження водіння) як традиційної міри зрілості. Проте, в сімейних стосунках вік і зрілість не обов'язково є тотожними. Натомість, успішність подружніх стосунків або загибель відносин залежить від ступеня зрілості подружжя. Тому важливо розуміти, як зрілість впливає на здібності людини розуміти певні концепції та застосовувати навички, що необхідні для формування та підтримки здорових стосунків. Зрілість відіграє важливу роль у здатності людини приймати відповідальність за власні думки, почуття та поведінку. Вона



впливає на здатність людини контролювати та керувати різними емоціями (тривога, розчарування тощо), відчувати думки партнера [9].

У будь-якій сім'ї трапляються конфлікти і це є нормальним явищем. Але благополуччя сім'ї великою мірою залежить від відсутності, наявності, частоти та тривалості сімейних конфліктів, що проявляються через невербальне та вербальне спілкування. Маркером психологічного здоров'я сім'ї є наявність певних суперечок і розбіжностей.

*Сімейна криза* – це інтенсивність конфлікту (від лат. *conflictus* – зіткнення) зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка» [4, с. 280]. У психологічних дослідженнях виявлено, описано та вважається нормальним наявність кількох сімейних криз протягом тривалого подружнього життя. Проблема полягає у допомозі у вирішенні кризи та гострого конфлікту задля уникнення розлучення подружньої пари.

Кризова ситуація в сім'ї може бути однією з причин виникнення інтенсивних конфліктів та може призвести до психоемоційної напруги між подружжям.

Ключовими аспектами особистісної зрілості подружжя, що відіграють важливу роль у вирішенні сімейних конфліктів, є емоційна самостійність, емпатія, комунікаційні навички, гнучкість і толерантність, здатність до саморозвитку, взаємна повага та підтримка, здатність до компромісу. Саме ці аспекти визначають здатність подружжя адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти в процесі розв'язання конфлікту [7, с. 181].

Виділяються *шість типів або рівнів зрілості*, що сприяють успішному подоланню сімейних криз в подружньому житті: *фізична, розумова, соціальна, духовна, емоційна і фінансова зрілість*.

Зрілість подружньої пари пов'язана з індивідуальними особливостями особистісної структури кожного з подружжя.

*Особистісна зрілість* визначається

- ступенем розвиненості почуття відповідальності;
- потребою турбуватися про партнера та членів сім'ї;
- здатністю до активної участі в суспільному житті;
- здатністю ефективного використання власних здібностей, знань, вмінь;
- психологічною близькістю з іншою людиною;
- вмінням конструктивно вирішувати різні життєві проблеми [5, с. 117].

*Емоційна зрілість* як невід'ємна складова особистісної зрілості характеризується ступенем

- відкритості власних емоційних переживань;
- усвідомлення особистих почуттів партнера та щирості їхнього прийняття;
- розвиненості емоційної сфери та емоційної саморегуляції;
- здатності проявляти власні почуття, емоції та діяти адекватно та відповідно до конкретної ситуації з урахуванням особистого досвіду [7, с. 182].

Успішне подолання сімейних крих залежить від ступеню *особистісної зрілості* подружжя, що проявляється у

- психологічній підтримці та терпимості до недоліків партнера;
- вмінні пробачати;
- володінні прийомами саморегуляції власної поведінки;



- стилі спілкування;
- здатністю не зациклюватися на сімейних проблемах;
- соціальній взаємодії з членами сім'ї
- прагненні до піклування, розвитку та виховання дітей [3, с. 92].

Отже, в контексті подолання сімейних криз фактор особистісної зрілості подружньої пари впливає на побудову взаємодії із соціумом, сімейний клімат взаємостосунків, стан перебігу сімейних криз та вирішення конфліктів. Зрілість впливає на здатність людини будувати міцні довготривалі стосунки та розуміти це зобов'язання як відмову від будь-якого іншого вибору партнера. Це, в свою чергу, визначає рівень довіри та надійності, що присутній у стосунках. Зрілість дозволяє подружжю розуміти індивідуальні інтереси партнера, шанувати їхню власну унікальність, підтримувати цілісність зобов'язань, відновлювати довіру в разі порушень домовленостей, а значить – успішно долати сімейні кризи.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.]
2. Етимологічний словник української мови: в 7 т. / редкол.: О. С. Мельничук (гол. ред.) та ін. К. : Наукова думка, 2006. Т. 5 : Р- Т / укл.: Р. В. Болдирев та ін. 582 с.
3. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія/ кол. авт.; наук. ред. Р. А. Козлов. Кривий Ріг. 2019. 220 с.
4. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 419 с.
5. Садчікова О.Г. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. *Габітус*. 2020. Випуск 17. С. 116-120.
6. Сурякова М. В. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. *Габітус*. 2022. Випуск 40. С. 189-193
7. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 179–185
8. Khoroshchak, K. (2020, January 28). What do modern families look like and how many people live alone - UN infographic. Zhittya. <http://surl.li/przzj>
9. Kruty, K., Koval, L., Vazhenina, O., Desnova, I., Zahnitko, A., & Popovska, O. (2022). Formation of Mastering Morphology Mechanisms and Word Formation in Children: Neuroscientific Research. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 280-291. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/388>

**Волкова Ю. М,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ЯК ВАЖЛИВА  
СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОЇ СЛУЖБИ ПРАВООХОРОНЦІВ**



Соціально-психологічний клімат відіграє вирішальну роль у самопочутті та ефективності діяльності правоохоронців. Правоохоронні органи — це стресова професія, яка впливає як на фізичне, так і на психологічне здоров'я. Такі фактори, як оперативний стрес, організаційний стрес і травма, впливають на якість життя офіцерів. Враховуючи сучасні умови в країні, ці фактори посилені в рази. Правоохоронці - це важлива складова безпеки країни, тому важливо, щоб в колективі панувала позитивна атмосфера, а працівники могли ефективно працювати.

Складність поліцейської діяльності перетинається з етичним прийняттям рішень. Соціально-моральні аспекти, летальні засоби та моральна шкода впливають на те, як офіцери приймають рішення. Ефективні заходи повинні бути спрямовані на ці негативні фактори.

Психологічний клімат визначається як індивідуальне сприйняття працівником свого робочого середовища [1]. Серед факторів, які сприяють позитивному соціально-психологічному клімату:

- психологічна стійкість, яка включає такі установки, як стійкість і навички подолання, відіграє вирішальну роль у тому, як правоохоронці справляються зі стресом і негараздами;

- задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності та зв'язку) має важливе значення для підтримки взаємодії та загального здоров'я;

Протягом останніх десятиліть стійкість, витривалість і задоволення базових психологічних потреб набули все більшої уваги та популярності. Вони вважаються важливими здібностями для професій високого ризику, особливо поліцейських, щоб справлятися зі складними ситуаціями та адаптуватися до них, спричинених оперативними чи потенційно травматичними стресорами, організаційними стресорами та конфліктами між роботою та приватним життям. Ці стресори можуть піддавати офіцерів поліції ризику таких проблем психічного здоров'я, як тривога та депресія, проблеми зі сном, посттравматичний стресовий розлад, суїцидальні думки та самогубство, а також зловживання психоактивними речовинами, що може негативно вплинути на їхнє функціонування як службовців [2].

Тому в колективі правоохоронців психологами має здійснюватися постійний моніторинг соціально-психологічного клімату, визначатися умови та чинники, що заважають або підсилюють ефективність праці. Мають проводитися заходи, спрямовані на підвищення ефективності взаємодії, на розуміння своїх емоцій та потреб, на опанування навичками управління стресом, на розвиток вмінь вирішення конфліктних ситуацій, формування навичок стресостійкості, а також на усвідомлення значущості саме колективу для ефективної роботи кожного окремого правоохоронця.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Соціально-психологічний клімат в колективах. Інтернет-ресурс. Режим доступу: URL: <https://mvs.gov.ua/uk/psixologicne-zabezpecennia/>

2. Toprak, Mustafa & Karakus, Mehmet. (2018). Psychological Climate in Organizations: A Systematic Review. *European Journal of Psychology and Educational Research*. 1. 10.12973/ejper.1.1.43.





**Ворона В. В.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О.М.**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПІДТРИМЦІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**

Психолог виступає як провідник між родиною, школою та суспільством, допомагаючи батькам краще розуміти потреби своїх дітей, максимально адаптуватися до вимог середовища та освітнього процесу. Особливо важливою є підтримка в період, коли батьки вперше чують та починають усвідомлювати діагноз своєї дитини.

Дослідження показують, що процес прийняття діагнозу може викликати емоційну кризу у батьків, що впливає на їхню майбутню здатність брати активну участь у розвитку дитини [5].

Як зазначає І. Сухіна, сучасний підхід до родини, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами, дає можливість розглядати її як реабілітаційну структуру, що має потенціал для створення максимально сприятливих умов для її розвитку і виховання.

Авторка підкреслює, що одним із аспектів подолання цього виклику є вивчення емоційного вигорання у батьків дітей з ООП, які виконують функції батьківства та педагога, через перехід очної навчальної діяльності в дистанційну [4, с.221]. Варто зазначити, що через умови воєнного стану, багато родин змушені були змінити постійне місце проживання в межах країни або ж виїхати за кордон, а це в свою чергу також створює нові виклики для таких родин.

Тому першочерговим завданням психолога є допомога батькам у проходженні етапів від прийняття та надання інформації про можливості підтримки, як емоційної, так і практичної до етапу розуміння перспектив подолання проблем адаптації в нових умовах життя. Психологічна підтримка також сприяє тому, що батьки можуть ефективніше залучатися до розвитку дитини та приймати ефективні необхідні освітні рішення.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами часто стикаються з високим рівнем стресу, тривоги та емоційного вигорання. Наукові дані свідчать про те, що стрес, викликаний труднощами у розвитку дитини, може призвести до порушення психічного здоров'я батьків, зниження їх здатності до ефективного батьківства та навіть негативного впливу на стосунки в родині [7].

Л. Матохнюк та Ю. Максименко, підкреслюють, що батьки дітей з ООП можуть відчувати високий рівень стресу та тривоги через невпевненість щодо майбутнього своїх дітей. Через недостатність та обмеженість у доступі до потрібних послуг та засобів обслуговування, інколи батьки можуть самотійно забезпечувати своїх дітей необхідними потребами. Вплив воєнних дій, стресе,



тривоги або евакуація, недостатність медичної допомоги та інфраструктури, можуть викликати у дітей загострення різних психологічних та фізичних симптомів ООП, що ще більше емоційно виснажує усіх членів такої родини. Пріоритетність надання кваліфікованої допомоги батькам дітей з ООП є вкрай важливою, адже це лише позитивно впливатиме на розвиток такої дитини [3, с.74]

З огляду на це, робота психолога постає у наданні емоційної підтримки та навчанні батьків методам подолання стресу. Психолог може використовувати такі техніки, як когнітивно-поведінкову терапію для управління тривожністю, техніки релаксації, а також надавати ресурси для самопідтримки. Тренінги для батьків з фокусом на розвиток навичок управління поведінкою дитини також є ефективними. Вони не тільки допомагають зменшити стрес, але й підвищують впевненість батьків у своїй ролі [8].

Психоосвіта є одним із ключових методів роботи психолога. Вона забезпечує батьків необхідними знаннями про особливості розвитку їхньої дитини та практичними інструментами для підтримки її потреб. Дослідження показують, що інформованість батьків про специфіку розвитку та поведінкові особливості їхніх дітей, значно підвищує їхнє ставлення до ситуації та відчуття контролю над ситуацією, а також знижує рівень впливу стресу [1].

Психолог виконує важливу роль у налагодженні зв'язку між батьками та освітніми закладами. Згідно з дослідженнями, залучення батьків до процесу прийняття рішень щодо освітніх стратегій для їхніх дітей є значно ефективнішим у навчанні та сприянні створенню інклюзивного середовища [6].

Психолог забезпечує необхідну комунікацією між школою та батьками, організовує спільні зустрічі з педагогами, де обговорює індивідуальні плани навчання (ІПН), адаптацію навчальних матеріалів та оцінку прогресу дитини. Така співпраця важлива для створення позитивного освітнього середовища, яке враховує потреби дитини.

Робота психолога з батьками дітей з особливими освітніми потребами також забезпечує підтримку гармонії в сім'ї та попередження конфліктів. У багатьох родинах такі діти можуть стати джерелом підвищеної напруги, у разі відсутності достатньої підтримки з боку соціального середовища чи освітньої системи [2].

Як підкреслює І. Сухіна, життєдіяльність родин дітей з ООП є досить напруженою та навіть екстремальною [4, с.221]. Адже сучасні реалії життя, вимушена адаптація до нових умов через загрозу життю та здоров'ю, дистанційне навчання, значно загострили ситуацію та посилили процес емоційного вигорання у таких родинах, де може спостерігатися погіршення емоційного, психічного та фізичного здоров'я усіх її членів

Психолог може працювати над покращенням комунікації в родині, допомагаючи батькам краще розуміти один одного, висловлювати власні почуття та переживання, а також розв'язувати конфлікти мирним шляхом. Важливим аспектом є навчання батьків тому, як правильно спілкуватися зі своїми дітьми та знаходити спільну мову, що знижує рівень стресу і напруження в сім'ї.

Отже, одним із актуальних напрямів роботи психолога з батьками дітей з особливими освітніми проблемами, в умовах воєнного стану є їх емоційне



вигорання. Розвиток цього синдрому тісно пов'язаний із розвитком та перебуванням батьків у стані постійного стресу та тривожності, страху як за життя та здоров'я дитини, так і власного. Саме тому, практичним психологам необхідно вивчати особливості емоційного вигорання батьків задля розроблення більш якісного науково-методичного інструментарію для ефективного подолання і попередження даного синдрому. Також важливою метою психологічної роботи з батьками дітей з ООП є надання батькам кваліфікованої допомоги в оволодінні засобами виявлення та самостійного вирішення власних психологічних проблем. Головними завданнями психологічної роботи з батьками дітей з ООП є діагностика, консультування, корекція, психологічна профілактика і гігієна, психологічна просвіта, психолого-педагогічний супровід.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Баррелл, А., Тірнан, А., і Маклафлін, Т. Програми навчання батьків та благополуччя сімей з дітьми з особливими потребами. *Журнал сімейної психології*, 2021. 35 (2), 134-148.
- 2 Заблоцький, Б., Блек, Л. І., Меннер, М. Дж., і Шів, Л. А. Сімейне функціонування та вирішення конфліктів у сім'ях з дітьми з розладом аутичного спектру. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2020. 50(1), 122-136.
- 3 Матохнюк Л, Масименко Ю. Допомога батькам, які мають дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, Вип. 3, 2023 С. 73-78
- 4 Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. Випуск 17, 2020, С. 220-235
- 5 Kuzar, KB, Turnbull, AP, & Summers, JA Роль участі батьків у послугах спеціальної освіти. *Вияткові діти*, 2022. 88 (3), 223-240.
- 6 Kurth, JA, & Lyon, KJ Співпраця сім'ї та школи в інклюзивній освіті. *Inclusive Education Review*, 2021. 12(4), 56-68.
- 7 Pottie, CG, & Ingram, KM Батьківський стрес і адаптація в сім'ях дітей з вадами розвитку: Огляд літератури. *Сімейні відносини*, 2018. 67 (1), 17-29.
- 8 Weiss, JA, Carradocia, MC, MacMullin, JA, & Lunskey, Y. Підтримка сімей дітей з вадами розвитку: роль стійкості та позитивних психологічних втручань. *Дослідження розвитку дитини*, 2019 (2), 1-15.

**Гнутова С. Д.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ МИСЛЕННЯ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ВМІНЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юнацький вік – це фаза розвитку, під час якої спостерігається менший фізичний розвиток і більший когнітивний розвиток. Спілкування відіграє значущу роль у функціонуванні соціальної структури особистості, вона



забезпечує роботу всіх соціальних інститутів. Саме тому стиль мислення є найважливішим визнанням, що впливає на якість комунікативної діяльності людини. То, як людина сприймає навколишній світ, розуміючи ті процеси, що в ньому відбуваються, побудує свою позицію виходу з того чи іншого питання, впливає на формування спілкування з оточуючими.

Спосіб підходу до проблем і рішень залежить більше від того, як мозок керує інформацією та обробляє її, ніж від наданих фактів. Тип мислення, який вони приймають, щоб працювати на себе, дійсно визначає якість їх результатів і якість майбутнього. Все це визначає необхідність дослідити особливості прояви стилю мислення в комунікативній діяльності людини і розвивати засоби взаємодії з людьми.

Соціальні навички необхідні для побудови як особистих, так і професійних стосунків. Демонстрація сильних навичок міжособистісного спілкування може допомогти вам досягти кар'єрних цілей. Розуміння та вдосконалення соціальних навичок може принести користь у всіх сферах життя. Соціальні навички використовуються для щоденного спілкування з іншими різними способами, включаючи вербальні, невербальні, письмові та візуальні. Ефективна комунікація дозволяє поглибити зв'язок з іншими та покращити командну роботу, здатність приймати рішення та вирішувати проблеми [1, с. 34].

Стилі мислення – це дослідження того, як і чому мислять індивіди, і їх можна класифікувати як психологію інтерактивного та взаємного розумового самоврядування. Його головна мета – показати, як різні стилі мислення впливають на навчальні вподобання та як слід визнавати та поважати індивідуальні здібності до навчання [3, с. 121].

Рефлексивне мислення – це складна форма пізнання, майже виключно пов'язана з дорослим життям і розвитком дорослої людини. Вперше воно було визначено Джоном Дьюї як «активне, наполегливе та ретельне розглядання будь-якої віри чи передбачуваної форми знання у світлі підстав, які її підтверджують, і подальших висновків щодо до чого вона прагне». Ключові елементи визначення Дьюї – використання доказів і аргументації, сумнів у знаннях і віруваннях і активне прагнення до виправданих висновків – становлять основу для більшості сучасних теорій, які стосуються розвитку рефлексивного мислення [2, с. 145].

Абстрактне мислення – це здатність сприймати інформацію з наших органів чуття та встановлювати зв'язки з навколишнім світом. Здатність мислити абстрактно розвивається в міру дорослішання, і ми можемо навмисно вдосконалювати свої здібності до абстрактного мислення, імпровізуючи та граючи з головоломками, моделями та мовою. Встановлення здорового балансу між абстрактним і конкретним мисленням є важливим для підтримки доброго психічного здоров'я та щоденного функціонування [4, с. 329].

Ми використовуємо різні способи мислення. Деякі з нас використовують творчий підхід, а інші більш аналітичні; одні зосереджені на короткостроковій перспективі, а інші – на довгостроковій. Хоча ми всі маємо унікальний розум, стилі мислення можна згрупувати наступним чином: синтезатори, або творчі мислителі; ідеалісти, або цілетворці; прагматики, або логічні мислителі;



аналітики, або раціональні інтелектуали; і, нарешті, реалісти, або ідеальні розв'язувачі проблем.

Когнітивний розвиток має вирішальне значення для підготовки молодих людей до здатності керувати складністю, робити судження та планувати майбутнє. Як і будь-який розвиток, когнітивний розвиток відбувається нерівномірно. Вік не єдина причина розвитку. Здатність мислити більш зрілими способами також може відрізнятись залежно від налаштувань.

Переходимо до емпіричного дослідження. Проаналізуємо отримані емпіричні результати.

За методикою «Стилі мислення» Р. Бремсона, А. Гаррісона результати дослідження показали, що серед респондентів домінують реалістичний (32%) та прагматичний (30%) стилі мислення. Також високий результат за аналітичним стилем мислення (21%). Найменшу представленість мають синтетичний (11%) та ідеалістичний стиль мислення (6%). На нашу думку, це свідчить про те, що у сучасних юнаків домінуючими є прагнення до експериментування, пошуку швидкої віддачі, конструктивного пошуку рішення, уваги до деталей, прагненню до практичних результатів.

Наступним етапом була методика «Діагностика комунікативного контролю» М. Снайдера за результатами якої ми визначили, що респондентам притаманний низький (40%) та високий (36%) рівень комунікативного контролю. Середній рівень комунікативного контролю проявляється на рівні 24%. Тож, можемо зробити висновок, що майже половина з наших респондентів ще не опанувала навички комунікативного контролю (40%).

Наступним етапом була діагностика рівнів комунікативних вмінь за методикою «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона. Респонденти продемонстрували домінування компетентного рівня (62%), агресивний рівень представлено у 28%, залежний рівень у 10%. При залежній позиції спостерігається невпевнена поведінка, при якій людина втрачає внутрішню свободу; у випадку з агресивною позицією – людина «пригнічує» партнера по спілкуванню, при цьому партнер втрачає внутрішню свободу; компетентна позиція – найоптимальніша, це спілкування на рівних, це і буде та сама комунікативна компетентність. Тож, можемо зазначити, що за результатами цієї методики у більшості юнаків сформована комунікативна компетентність.

Проаналізуємо показники домінуючих стилів мислення серед респондентів з компетентним рівнем комунікативних вмінь. Серед даної групи респондентів домінує реалістичний та аналітичний стилі мислення, де найбільший відсоток представлено високим рівнем реалістичного стилю мислення (28%). Ідеалістичний та прагматичний рівні представлені у незначних відсотках

В якості висновку зазначимо, що рівень розвитку комунікативних вмінь та стиль мислення щільно пов'язані між собою. Домінування таких продуктивних стилів мислення як реалістичний та аналітичний стає можливим при високому рівню комунікативного контролю та сформованих комунікативних навичках. У той же час певний стиль мислення обумовлює відповідні комунікативні навички. Гіпотеза дослідження – стиль мислення зумовлює особливості комунікативної взаємодії в юнацькому віці-підтвердилася.



1. Гайдей М.О. Засоби ефективної комунікації. *Вісник Вінницького національного технічного університету*, 2016. С. 33-36
2. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*, 2014. № 2(56). С. 145-146
3. Каряка І.В., Дайлідоніс А.О., Коваленко О.О. Психологічні особливості прояву стилів мислення в процесі комунікативної діяльності юнаків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020 № 2., С.120-125.
4. Хорошак Ю.Б. Особливості стилів мислення людини. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. Київ.: НАУ, 2019. 330 с.

**Гончарова О. М.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Палій А. М.,**  
к.пед. наук, доцент кафедри філософії та психології  
Київського університету інтелектуальної власності та права  
НУ «Одеська юридична академія», м. Київ.

## **ВПЛИВ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ЗМІНУ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Лютий 2022 року – період, який змінив життя Українців, розділивши його на два періоди «до» та «після». Нажаль, для багатьох українців стало знайомим словосполучення «Вимушена еміграція» та став знайомим досвід.

Як зазначають психологи, міграція – це не тільки зміна географічного місця проживання. Це зміна соціального оточення, перехід з одного суспільства до іншого, з однієї культури до іншої, від одного свого я до іншого. Людина, незалежно від віку, розпочинає життя заново, у новій обстановці, у новому оточенні, з новою мовою, у новій соціальній ролі і в новому статусі. Усе це вимагає тотальних і глибоких особистісних трансформацій на когнітивному, афективному і поведінковому рівнях, що може викликати надмірні навантаження на психіку людини [1].

З початку повномасштабного вторгнення понад 14 млн українців – третина населення країни – залишили свої домівки. Понад 6,5 млн із них розкидані по світу як біженці, а близько 3,7 млн залишаються переміщеними особами в Україні, звітує Міжнародна організація з міграції ООН [4].

У науковій літературі виділяють такі види міграції, як зовнішня і внутрішня, зворотна і незворотна, добровільна і примусова, організована і неорганізована [2].

За способом залучення до переміщення міграція може бути добровільною, вимушеною та примусовою. Вимушена міграція – це постійна або тимчасова зміна місця проживання людей з причин, що не залежать від них, як правило, усупереч їхньому бажанню (стихійне лихо, екологічні катастрофи, промислові аварії, військові дії, політичне переслідування) [3].

Категорії вимушених мігрантів:



Вимушені мігранти:

1. Шукачі притулку; 2. Біженці; 3. ВПО:

ВПО – внутрішні мігранти. Шукачі притулку та біженці – зовнішні мігранти [3].

Вимушені мігранти – це така група населення, яка потребує захисту і всебічної допомоги. Екстремальність такої ситуації визначається, з одного боку, високим рівнем стресогенності подій, які є причинами міграції, а з іншого – тривалістю процесу адаптації до нових умов. Зіткнення з іншою культурою викликає у мігрантів ідентифікаційну плутанину, неприйняття, почуття власної меншовартості. Внаслідок цього в них руйнуються базові структури особистості, зокрема загальна картина світу і образ «Я», стираються межі між внутрішнім і зовнішнім світом, між життям і смертю, кардинально змінюються ціннісні системи, ставлення до інших людей [5].

Зміни ідентичності особистості вимушених мігрантів мають комплексний характер і торкаються всіх основних сфер: мотиваційної, емоційної, когнітивної, поведінкової. У мотиваційній сфері складності в задоволенні базових потреб призводять до зниження рівня домагань, до виникнення екзистенційних проблем – аж до втрати сенсу життя. Порушення в емоційній сфері виявляються в широкому діапазоні – від байдужості, пригніченості, апатії, депресивності до агресивності, дратівливості. Проблеми в когнітивній сфері – це розлади всіх основних пізнавальних процесів: пам'яті, уваги, сприйняття, мислення. Усе це загалом призводить до найсуттєвіших проблем особистості, центральною з яких є криза ідентичності [5].

Висновок: Попри те, що на сьогодні існує уже шоста хвиля української масової еміграції, відзначається нестача наукових теоретичних розробок, емпіричних досліджень та академічних навчальних програм для підготовки спеціалістів сфери психічного здоров'я для фахової роботи з різними категоріями між-культурних мігрантів. В ідеальному варіанті для досягнення високого професіоналізму для роботи з мігрантами потрібні підготовлені спеціалісти [1].

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дідковська Л., Дідковський А. Психологія потенційного емігранта. Львів : Растр - 7, 2023. - 596 с.
2. Муц Луай Файсал. Стаття «Право та державне управління» 2019 р., № 1 (34) том 1.
3. О.М. Следь. Стаття «Вимушена міграція: ознаки поведінки та фактори впливу» *Наукові праці ДонНТУ. Серія: економічна.* №1 (20), 2019
4. Fords. Стаття «Міграція під час війни.» 20.03.2024. URL: <https://forbes.ua/war-in-ukraine/migratsiya-pid-chas-viyeni-blizko-20-ukrainsiv-mozhut-viikhhati-za-kordon-u-razi-zagostrennya-situatsii-shcho-krim-bezpeki-sponukaе-do-tsogo-naselennya-visnovki-z-doslidzhennya-gradus-research-pro-migr-20032024-20013>
5. Н.В. Алексеєнко. Стаття «Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості». *Особистість, Суспільство, Війна.* Харків, квітень 2022 рік.

**Калюжна М. П.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ



**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.**

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Посттравматичне зростання українського народу як історичний феномен можна розглядати як стійкість і силу, що з'явилися в результаті різних травм і викликів, з якими нація стикалася протягом своєї історії. Від воєн і вторгнень до репресій і соціальних потрясінь, український народ продемонстрував неймовірну здатність адаптуватися, виживати і навіть процвітати перед обличчям негараздів. З. Карпенко зазначає, що «концепція посттравматичного зростання припускає, що окремі особи і громади можуть переживати особистісне зростання і позитивні зміни в результаті зіткнення і подолання негараздів. У випадку України колективна травма і боротьба минулого сприяли формуванню сильного почуття національної ідентичності, солідарності та рішучості будувати краще майбутнє» [1, с. 26].

Одним із творів, де зображено боротьбу українського народу за свою ідентичність, є поема Тараса Шевченка «Гайдамаки». У цьому творі розповідається про боротьбу українського народу проти польських шляхтичів і козаків за свою незалежність та свободу. Іншим твором, який відображає спротив українського народу, є поезія Ліни Костенко «Маруся Чурай». У цьому вірші зображено сильну українську жінку, яка бореться за свою ідентичність та вірність своїм переконанням навіть у важкі часи.

Згідно концепції В. Климчук «Посттравматичне зростання є психологічною реакцією на стресові події або травматичні враження» [2, с. 30]. Існують теоретичні та концептуальні підходи до вивчення ПТСР. Теоретичні рамки включають когнітивно-поведінкову модель, яка фокусується на тому, як думки і поведінка сприяють виникненню симптомів ПТСР, психодинамічну модель, яка розглядає, як несвідомі конфлікти і динаміка впливають на розвиток ПТСР.

Також підходи можуть включати біологічні моделі, які вивчають роль генетики і нейробіології в ПТСР, і соціокультурні моделі, які розглядають, як соціальні та культурні фактори впливають на переживання травми і відновлення після ПТСР. Розуміння різних теоретичних і концептуальних підходів допомагає краще зрозуміти і лікувати ПТСР.

Фактори, що вплинули на функціонування та розвиток адаптаційного потенціалу осіб, які народилися в Україні в 1960-х та 1970-х роках включають соціально-економічні умови виховання, доступ до освіти, підтримку сім'ї, культурні впливи, історичні події та особистий досвід. «Адаптаційний потенціал людей, народжених у цей період 1960-1970-х роках формувався під впливом соціально-політичного клімату Радянського Союзу, Чорнобильської катастрофи 1986 року та подальших економічних викликів, з якими зіткнулася Україна під час переходу до незалежності в 1990-х роках» [3, с. 90].





Незважаючи на ці виклики, люди, народжені в 1960-х і 1970-х роках, продемонстрували стійкість і адаптивність у подоланні життєвих труднощів і досягненні особистісного зростання та успіху. COVID-19 вплинув на посттравматичне зростання українців через стрес, соціальну ізоляцію, втрату близьких, фінансові проблеми та загрозу власного здоров'я. Нові реалії ізоляції спровокували пошук нових шляхів до ведення бізнесу та самореалізації, тобто вивели адаптивність населення на новий рівень.

Умовами і особливостями відновлення навичок психологічного благополуччя і життєстійкості для посттравматичного зростання в умовах життєвих криз є [1]:

1. Професійна підтримка. Один з ключових аспектів відновлення навичок психологічного благополуччя після життєвої кризи – це професійна підтримка з боку психолога або терапевта.

2. Саморозвиток: Важливо працювати над саморозвитком, розвитком нових навичок та інтересів. Це може допомогти підвищити віру в себе, почуття гідності та радості від життя.

3. Здоровий спосіб життя: Правильне харчування, фізична активність та здоровий режим дня допоможуть підтримувати емоційний баланс та відновлювати енергію.

4. Підтримка від близьких: Наявність підтримки від родини, друзів та колег може значно полегшити процес відновлення і навчити виражати свої почуття.

5. Практика медитації та міндфулнесу. Ці практики допомагають зосередитися на моменті, зняти стрес та покращити психічне самопочуття.

Таким чином феномен посттравматичного зростання постав у центрі уваги дослідників не так давно, але за цей час встиг посісти важливе місце у розумінні наслідків психічної травми та травма-фокусованої психотерапії. Передусім, у результаті низки досліджень доведено існування цього феномену і спростовано погляди на нього як на тимчасовий механізм копінгу із дистресом. Процес посттравматичного зростання може бути у індивіда постійним, і набуває більшої позитивної результативності від кризи до кризи.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Карпенко З. С. Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні: тези доп. учасн. Міжнародного наукового семінару ( м. Львів 21 квітня 2023 р.). Львів, 2023. С. 24-27.

2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильсентність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри: монографія. Волинь, 2023. С. 83-106.

**Лаліменко Н. М.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Голюк О. А.,**  
к. пед. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та освіти,



## Маріупольський державний університет, м. Київ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ 10-17 РОКІВ

Реалії сьогодення вимагають особливої уваги до психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу. В цьому контексті на передній план виходить необхідність формування стресостійкості всіх здобувачів загальної середньої освіти, оскільки діти, які постраждали від війни, потребують психологічної допомоги та підтримки. Однак, навіть ті діти, у яких немає виражених психічних розладів або інших наслідків травми, проте виховуються та соціалізуються під час збройного конфлікту в країні, також потребують соціальної та психолого-педагогічної підтримки у подоланні психотравми та допомоги у формуванні їх стресостійкості. Отже, актуальність проблеми, її соціальна та практична значимість стали підставою для обрання даної теми.

Мета дослідження: визначити рівні тривожності учнів різних вікових категорій.

Методи дослідження: шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон (Lemur-Tessier-Fillion) [1], яка призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу та Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) [2], який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків.

Експериментальну вибірку дослідження склали понад 50 учнів 6-11 класів Криворізького ліцею № 4 Криворізької міської ради.

Опитування за шкалою психологічного стресу проходили 54 респондента. Серед них: хлопців – 11 (20%), дівчат – 43 (80%). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 3 (6%), 13-14 років – 24 (44%), 15-17 років – 27 (50%).

Після обробки результатів опитування, було з'ясовано, що низький рівень стресу, який свідчить про стан психологічної адаптованості до навантажень, мають 29 учнів, що складає 54% опитуваних. З них 7 хлопців (що складає 24% цієї групи) та 22 дівчини (76% групи). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 2 особи (6%), 13-14 років – 14 осіб (44%), 15-17 років – 13 осіб (45%).

Середній рівень стресу мають 22 учні, що складає 41% опитуваних. З них 4 хлопці (що складає 18% цієї групи) та 18 дівчат (82% групи). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 1 особа (5%), 13-14 років – 9 осіб (41%), 15-17 років – 12 осіб (55%).

Високий рівень стресу, який свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, мають 3 дівчини, що складає 5% опитуваних. У розрізі вікових груп: 11-12 років – 0 (0%), 13-14 років – 1 (33%), 15-17 років – 2 (67%).

Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що робити висновки за гендерною ознакою ми не можемо через різницю у кількості респондентів кожної з груп, яка перевищує майже в 4 рази. Кількість дітей 11-12 років також значно мала. А ось вікові групи 13-14 років та 15-17 років приблизно однакові, тому можуть бути порівняні. З результатів бачимо, що більшість опитаних респондентів з цих двох груп мають низький рівень стресу і серед них приблизно однаковий відсоток як 13-14 річних так і 15-17 річних. Серед



респондентів, у яких виявлено високий рівень стресу відсутні хлопці та діти 11-12 років.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності має структуру багатовимірної оцінки та включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. В опитуванні за цією методикою брали участь 59 респондентів. Серед них: хлопців – 12 (20%), дівчат – 47 (80%). У розрізі вікових груп: 11-12 років – 2 (3%), 13-14 років – 27 (46%), 15-17 років – 30 (51%). Узагальнені результати подано в таб.1.

Таблиця 1

Узагальнені результати опитування

Шкали БОДТ	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1. Загальна тривожність	12 (20%)	33 (56%)	7 (12%)	7 (12%)
2. Тривога у відносинах з однокласниками	21 (36%)	33 (56%)	3 (5%)	2 (3%)
3. Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих	15 (25%)	35 (60%)	6 (10%)	3 (5%)
4. Тривога у відносинах з учителем	22 (37%)	33 (56%)	4 (7%)	0 (0%)
5. Тривога у відносинах з батьками	23 (39%)	26 (44%)	6 (10%)	4 (7%)
6. Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні	14 (24%)	41 (69%)	4 (7%)	0 (0%)
7. Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження	14 (24%)	30 (51%)	9 (15%)	6 (10%)
8. Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань	12 (20%)	31 (52%)	8 (14%)	8 (14%)
9. Зниження психічної активності, зумовлене тривогою	14 (24%)	21 (35%)	17 (29%)	7 (12%)
10. Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою	15 (25%)	33 (56%)	10 (17%)	1 (2%)

Аналіз отриманих результатів показав, що за всіма шкалами серед респондентів переважає середній рівень тривожності, а найменша кількість дітей – з дуже високим рівнем тривожності. З огляду на те, що лише в групах дітей 13-14 років та 15-17 років приблизно однакова кількість опитаних, можна відзначити, що відсотки результатів значно не різняться в цих вікових групах за шкалами 1, 2, 4, 6, 7, 8 та 10.

Середній рівень тривожності свідчить про те, що ця група дітей відзначається стабільним настроєм та адекватною самооцінкою. Вони мають впевненість у власних силах і розумно оцінюють свої перспективи, а також сприймають труднощі з урахуванням їх емоційної насиченості. Особливу тривогу вони відчують лише у ситуаціях, де існує реальна загроза для їх



життя. Діти вміють відстоювати свої інтереси та інтереси своїх друзів у складних міжособистісних ситуаціях, уникаючи відкритої конфронтації.

Ситуації вирішення нових завдань, які вимагають зусиль для розуміння, завжди містять елементи невизначеності та протиріч, що можуть стати приводом для тривоги. Однак рівень цієї тривоги є оптимальним, і у цього школяра є адекватні стратегії подолання її. Діти демонструють достатню гнучкість і пристосованість, відкритість до реальності та постійно змінним умовам життя. Вони приймають себе та залишаються достатньо незалежними від зовнішніх обставин. Їм притаманна адекватність когнітивних оцінок, збалансована поведінка, відсутність підвищеної чутливості, соціальної залежності та надмірного контролю. Вони виявляють впевненість, рішучість та самостійність у своїх діях. Щодо психологічного захисту від перевтоми в потенційно стресових ситуаціях, то він полягає у тому, що дитина звикла до рутинних речей і життєвого режиму, і чітко дотримується цього розкладу праці та відпочинку.

Особливості функціонування їх соматовегетативної системи відображають адекватність пристосування дитини до стресових ситуацій, і реакція нейровегетативної системи на тривожні фактори у середовищі відповідає інтенсивності психологічного впливу на дитину. Після сильних емоційних переживань такий школяр легко відновлює сили. Але важливо пам'ятати, що ці риси можуть також свідчити про наявність захисних реакцій.

За шкалами 3 (Зниження психічної активності, зумовлене тривогою) та 5 (Тривога у відносинах із батьками) низький рівень тривожності переважає в групі 13-14 річних, а середній рівень – у 15-17 річних. За шкалою 9 (Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих) навпаки, низький рівень тривожності переважає в групі 15-17 річних, а середній рівень – у 13-14 річних.

Найменший рівень тривожності виявлений у відносинах дітей з однокласниками, вчителями та батьками (шкали 2, 4 та 5). Найбільший – у результатах вимірювання за шкалами 7-10, а саме: тривога, що виникає в ситуаціях самовираження, перевірки знань, а також зниження психічної активності та підвищення вегетативної реактивності, зумовлених тривогою.

Отже, результати нашого дослідження свідчать про те, що не зважаючи на наявність у більшості респондентів середнього рівня тривожності, існує потреба в використанні системи психологічної підтримки для учнів. Ця система має спрямовуватися на навчання дітей базовим навичкам стресостійкості з метою поліпшення адаптації до нових життєвих умов, покращення соціальних взаємин та підвищення емоційного благополуччя, що в свою чергу буде позитивно впливати на результати освітньої діяльності.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Lemyre L., Tessier R., Fillion L. Psychological Stress Measurement (PSM): A translation. Quebec, PQ: Universite Laval, 1991.
2. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]/уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

**Матяш К. О.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти



освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Поповська О. А.**

к. пед. наук, доцентка, доцентка кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік має вирішальне значення у розвитку ціннісних орієнтацій людини, оскільки у період відбуваються значні особистісні зміни в багатьох сферах. Підлітковий період часто характеризують як час емоційних потрясінь, гормональних змін. У сучасному соціокультурному середовищі особливою залишається сфера духовно-морального формування особистості нового покоління. Це зумовлено тим, що особистісний ціннісний потенціал пов'язаний з цільовими детермінантами, на яких формуються ідеали, переконання, світогляд кожної людини.

Проблематика формування ціннісних орієнтацій особистості висвітлена в наукових працях К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, А. Асмолова, А. Брушлінського, Л. Виготського, О. Леонтєва, Ж. Піаже, С. Рубінштейна та ін.

Сучасне суспільство постійно змінюється, що впливає не тільки на всі сфери навколишнього середовища, а й безпосередньо на людей. Відповідно, процес змін впливає і на систему цінностей, які постійно трансформуються. Особливо вразливим в контексті формування цінностей є підлітковий вік, адже виховання відбувається через цінності, які формують інші цінності, тоді як цінність є свого роду ядром, яке позначає «стрижень» особистості.

Актуальним видається потреба у визначенні факторів впливу на формування цінностей особистості підлітків. В підлітковому віці як сімейні, так і громадські чинники пов'язані з інтерналізацією цінностей та траєкторіями їхнього розвитку. Особливо значним цей взаємозв'язок між цінностями, сімейними та суспільними факторами.

*Цінності* – це «бажані абстрактні цілі, які застосовуються до різних ситуацій. Вони визначаються не тільки керівними принципами в житті людей, а й критеріями вибору та виправданям дій, оцінки людей та подій» [2, с. 19]. На сьогоднішній день найбільш авторитетною ціннісною моделлю є теорія структури цінностей Шварца [6]. Теорія Шварца постулює існування майже універсальної структури, що складається з 10 типів цінностей: універсалізм, доброзичливість, традиція, конформізм, безпека, влада, досягнення, гедонізм, стимулювання та самоврядування. Психологічна основа ціннісних орієнтацій – це різноманітна структура потреб, мотивів, інтересів, ідеалів та переконань.

Процес формування ціннісного багажу складний і багатоетапний, на кожному з етапів відбувається зміна і корекція ціннісних орієнтирів особистості під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних факторів [3].

Хоча цінності, як правило, стабільні протягом усього життя, важливість, яку люди надають цінностям, може змінюватися швидше у підлітковому віці



через значні зміни у біологічній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах, що відбуваються у цей період розвитку [6].

Більше того, у підлітковому віці люди більш чутливі до впливу навколишнього середовища, що може вплинути на пріоритетність тих чи інших цінностей. У підлітковому віці цінності, орієнтовані на себе, стають пріоритетнішими порівняно з цінностями, орієнтованими інших, тоді як ранговий порядок цінностей залишається помірковано стабільним. Однак абсолютна важливість, яку люди надають цінностям, незалежно від їхнього мотиваційного змісту, має тенденцію коливатися з часом і зазвичай збільшується на цій стадії розвитку.

Оцінка підлітками чужого *емоційного стану* та передбачення наслідків соціальних взаємодій чи моральних порушень є «ключем до морального розвитку, оскільки емоційні судження відносяться до питань справедливості та прав. Щоб зрозуміти зв'язок між емоціями та судженнями у підлітковому віці, важливо зрозуміти підґрунтя, тобто підвалини моральності: більшість дітей поділяють цінності своїх батьків щодо найважливіших речей: пріоритети та принципи, приклади гарної поведінки тощо» [1, с. 71].

В наукових дослідженнях, насамперед, підкреслюється важливість *моральних цінностей* у розвитку підлітків. Моральні цінності непостійні, змінюється в процесі діяльності; стосуються способу життя людей відповідно до набору вказівок або принципів, якими керуються їхні рішення щодо правильного чи неправильного, добра чи зла [4]. Моральні цінності багато в чому визначають світогляд людини. Як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації являють собою єдність думок, почуттів і практичної поведінки.

У процесі дорослішання підлітків – пізнавального, емоційного, соціального розвитку, – розширюється розуміння моральності, поведінка дедалі більше пов'язується з особистісними цінностями і переконаннями. Підлітки сприйнятливі до своєї культури, до тих моделей, які вони спостерігають вдома, школі та засобах масової інформації. Тому моральний розвиток визначає еволюцію визначальних принципів і проявляється у вмінні застосовувати їх у повсякденному житті.

Відношення «*цінність-поведінка*» сильніші на більш високих рівнях ціннісної важливості та слабші на нижчих рівнях значущості [5]. Тому важливо зрозуміти процеси та механізми, які змушують людей надавати значення певним цінностям залежно від віку розвитку. Перехресні дослідження з великими вибірками у кількох культурних контекстах показали, що зміна цінностей пов'язана з віком, хоча ці результати можуть відбивати когортні, а не вікові ефекти, враховуючи їх кореляційний характер. На підставі цих досліджень передбачається, що в міру дорослішання люди схильні надавати більшого значення збереженню та нормативним цінностям, тоді як цінності відкритості до змін та хвилювання будуть зниженої значущості [6].

У наукових працях досліджується питання впливу життєвих подій, особистісних факторів та факторів *навколишнього середовища*, а також культурного контексту на особисті цінності протягом усього життя [2]. Однак, лише обмежена кількість досліджень вивчала ці асоціації у підлітковому віці. Багато наукових досліджень щодо розвитку цінностей зосереджені на



взаємозв'язках між цінностями та соціальним середовищем, таким як сім'я, школа та однолітки.

Роль *сім'ї* привернула значну увагу дослідників, які в першу чергу вивчали подібності та відмінності між цінностями батьків та їхніх дітей. Більшість досліджень виявили певну подібність між батьками та їх дітьми [4; 6], припускаючи, що ступінь цієї подібності може залежати від кількох факторів, а саме сімейного клімату, точності та рівню прийняття батьківських цінностей дітьми.

Відповідно до теорії формування цінностей, заснованої на потребах, те, як батьки задовольняють або перешкоджають психологічним потребам дітей, має важливі наслідки для їх подальших цінностей. Зокрема, ґрунтуючись на ідеї про те, що цінності можуть виникати, принаймні частково, з потреб людей, ця теорія передбачає, що тепла батьківська поведінка відповідає базовим потребам дітей в автономії та близькості, що, у свою чергу, сприятиме збільшенню важливості орієнтації на саморозширення та зростання, що відображає турботу про благополуччя інших над особистими інтересами (тобто самопереважання), зростання як особистості та задоволення незалежних потреб (наприклад, відкритість до змін).

Навпаки, поведінка батьків, що відображає холодність і відкидає середовище, може перешкоджати або ігнорувати основні психологічні потреби дітей, тим самим посилюючи орієнтації на самозахист і контроль над тривогою, засновані на негайній винагороді та схваленні інших (тобто самовдосконалення) та збереженні як спосіб набуття почуття власної гідності та безпеки, а також компенсувати позбавлення своїх потреб.

Загалом, тепла, чуйна батьківська поведінка з більшою ймовірністю сприятиме успішній інтерналізації цінностей самоперебування та збереження, причому обидва аспекти наголошують на турботі про благополуччя та інтереси інших, тоді як нечуйна поведінка та вимогливість батьків з більшою ймовірністю сприятиме розвитку цінностей самовдосконалення.

Оскільки цінності вважаються адаптивною системою до значних змін *умов довкілля*, зміні цінностей можуть сприяти зовнішні сигнали навколишнього середовища, що вимагають адаптації до ситуації, а також можуть бути результатом непередбачених обставин у навколишньому середовищі. Так, намагаючись дослідити обставини навколишнього середовища як підґрунтя зміни пріоритетів цінностей у підлітковому віці, дослідники (Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Л. Канішевська, Р. Малиношевський та ін.) виявили, що вплив військових подій, які наразі травмують, посилюють відносну важливість таких цінностей, як влада (самовдосконалення), традиції та безпека (цінності збереження, що становлять прагнення до безпеки та контролю над невизначеними ситуаціями), зумовлюють необхідність уникати або контролювати тривогу та загрозу, а також захищати себе, але підривають конформність (цінність збереження, що відображає почуття довіри до соціальних інститутів). Натомість, виявлено знижене значення, яке надається цінностям, що сприяють особистісному зростанню та цінностям, пов'язаним з іншими інтересами [2].

Що стосується потенційного зв'язку між цінностями та *соціальними факторами*, дослідники припускають, що негативний досвід усередині



спільноти, наприклад, висока схильність до насильства як жертви та/або свідка, може вплинути на систему особистих цінностей. З іншого боку, з урахуванням аналізу, проведеного Vacchini, D., Affuso, G., Aquilar, S., Dragone, M., Esposito про взаємозв'язок між схильністю до військових подій і всіма 10 цінностями Шварца, цілком можливо, що спостереження за насильством може призвести до того, що люди будуть надавати більшого значення природоохоронним цінностям, які являють собою потребу в безпеці та контролі для захисту себе, підтримання стабільності у соціальних структурах та забезпечення гармонійних відносин [4; 6].

Отже, розуміння сфери людських цінностей, висвітлює важливість формування цінностей у підлітковому віці, а також потенційного впливу сімейних та суспільних факторів на формування цих цінностей. Ціннісні орієнтації є узагальненим показником спрямованості інтересів, потреб, особистих запитів, соціального становища та рівня духовного розвитку. Рівень сформованості ціннісних орієнтацій у сучасних підлітків визначатиме новий тип соціальних відносин, шлях і перспективи в розвитку нашого суспільства. Формування ціннісних орієнтацій підлітків є важливим стратегічним духовно-моральним завданням виховання та соціалізації підростаючого покоління, консолідації та об'єднання всього суспільства на засадах патріотизму та громадянства, утвердження принципів соціальної справедливості та моралі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуртовенко Н.В. Корекція ціннісно-сміслових орієнтацій підлітків, схильних до девіантної поведінки, засобами тренінгової роботи. // Габітус. 2020. Вип. 17. С. 69-73.
2. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : Монографія / [В.М. Шахрай (Ред.), Т.Ф.Алексєєнко, Л.В.Гончар, Л.В.Канішевська, Р.В.Малиношевський (2019)]. Київ, 2019. 136 с.
3. Юнг Н.В., Розенберг І.Л., Калашник С.К. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи у юнацькому віці». Науковий журнал «Габітус». 2020. Вип 19. С. 202-208.
4. Vacchini, D., Affuso, G., Aquilar, S., Dragone, M., & Esposito, C. (2023). Values in adolescence: A four-year longitudinal study. The predictive role of community violence and parental acceptance-rejection. *European Journal of Personality*, 37(6), 686-704. <https://doi.org/10.1177/08902070231167199>
5. Kruty, K., Koval, L., Vazhenina, O., Desnova, I., Zahnitko, A., & Popovska, O. (2022). Formation of Mastering Morphology Mechanisms and Word Formation in Children: Neuroscientific Research. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 280-291. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/388>
6. Schwartz S. H., Bardi A. Value hierarchies across cultures. URL: [https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/1893335/schwartz\\_bardi\\_2001\\_value\\_hierarchies\\_across\\_cultures.pdf](https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/1893335/schwartz_bardi_2001_value_hierarchies_across_cultures.pdf)

**Панечко А. В.,**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ





## ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був Уільям Джеймс – «образ самого себе» у структурі особистості. У теорії У. Джеймса структура особистості складається з трьох частин. По-перше, це її складові елементи; по-друге – відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); по-третє, це вчинки, що обумовлені цими елементами особистості [5, с. 168].

На сучасному етапі розвитку науки самооцінка розглядається як оцінка, яку дає собі особистість, вона передбачає: розуміння особистістю себе і своїх реальних можливостей та особистісних якостей, позитивів і недоліків; розуміння особистістю своїх соціальних ролей; усвідомлення висунутих до себе і до оточуючих вимог різного характеру тощо.

У кризових ситуаціях тобто під час війни жінки України відчувають підвищення рівня тривожності, травматичні реакції (нерідко – травматичними розладами на кшталт ПТСР) та проблемами з адаптацією, зокрема – соціальною ізоляцією.

Особистісна тривожність – це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі).

Під час війни в Україні, жінки демонструють особливості самооцінки, проявляючи витримку, силу, відвагу, емпатію та внутрішню міць. Вони можуть виступати як захисниці своїх родин та спільноти, демонструючи високий рівень самопожертви та відданості.

Під час військових конфліктів психологічні особливості самооцінки жінок можуть бути значно порушені через стрес, тривогу та небезпеку. Жінки часто можуть відчувати безпорадність, страх і низьку самооцінку через можливу втрату близьких, загрозу своєму життю та несприятливу обстановку.

Проте, жінки також можуть виявити високий рівень витримки, сили та солідарності під час військових конфліктів. Вони можуть брати активну участь у захисті своїх сімей та суспільства, що сприяє зміцненню їхньої самооцінки та самоповаги.

Важливо пам'ятати, що психологічні реакції та самооцінка кожної жінки можуть бути індивідуальними та залежати від її особистих характеристик, досвіду та внутрішніх ресурсів. Тому підтримка, розуміння та емоційна допомога з боку оточуючих відіграють ключову роль у допомозі жінкам під час воєнних конфліктів.

Вплив військової обстановки на самовідчуття та психологічний добробут жінок в Україні може бути значним. Конфлікт і нестабільність можуть спричинити стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми у жінок, які мешкають у зоні воєнних дій або перебувають під впливом постійної загрози.



Жінки можуть відчувати посттравматичний стрес і травматичні переживання через воєнний конфлікт, що може позначатися на їхній самооцінці та загальному стані психічного здоров'я. Вони також можуть зіткнутися з додатковими викликами, такими як руйнування інфраструктури, втрата близьких, економічні труднощі та інші наслідки конфлікту, що також може вплинути на їх самовідчуття.

Важливо надавати жінкам доступ до психологічної допомоги, підтримки та ресурсів для усунення наслідків військового конфлікту. Громадські та державні установи також повинні приділяти увагу психологічному благополуччю жінок в умовах військової обстановки та забезпечувати умови для їх захисту та підтримки.

Роль соціальної підтримки у формуванні самооцінки жінок за умов військового конфлікту дуже важлива.

У таких екстремальних умовах жінкам часто потрібна емоційна підтримка, розуміння та солідарність з боку суспільства та оточуючих. Соціальна підтримка може допомогти їм почуватися цінними, захищеними та підтриманими, що у свою чергу позитивно позначається на їхній самооцінці та психологічному благополуччі. Підтримка з боку близьких, друзів, спільноти та професіоналів може допомогти жінкам подолати травми, зміцнити свою самооцінку та впоратися з наслідками військового конфлікту.

Психологічні стратегії подолання негативних наслідків воєнних дій на самооцінку жінок в Україні можуть включати такі аспекти:

1. Підтримка з боку близьких та психологів. Важливо, щоб жінки мали можливість розмовляти про свої відчуття та переживання, щоб отримати емоційну підтримку.

2. Подолання тривожності та страху через методи релаксації та медитації. Це дозволяє жінкам зменшити рівень стресу та покращити свою психологічну благополучність.

3. Підвищення самооцінки через позитивне мислення та роботу із самоприйняттям. Жінки можуть поступово переглядати свої переконання про себе та свої можливості, що допоможе їм відчути себе краще.

4. Участь у групових сесіях та груповій підтримці. Спілкування з іншими жінками, які пройшли через схожі труднощі, може бути дуже цінним для власних стратегій подолання негативних емоцій.

5. Активна зайнятість та участь у соціальних заходах. Участь у діяльності, яка приносить задоволення та допомагає почуватися корисною, може допомогти жінкам відновити свою самооцінку та впевненість.

Ці стратегії можуть допомогти жінкам в Україні подолати негативні наслідки воєнних дій та покращити свій психологічний добробут.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Видолюб Н. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 21–25.

2. Мельник О., Лукомська С. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин. Видавництво «ПП Лисенко М.М.». 2018.



3. Мусіяка Н. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016.
4. Олійник О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97–101.
5. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168.
6. James W. «The Principles of Psychology». New York : Henry Holt and Company, 1890. p. 294-315.

**Смирнова В. В.,**  
здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Блашкова О. М.,**  
к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Сучасні юнаки вимушені бути дуже стресостійкими – вони постійно переживають стрес та з кожним днем стають ще сильнішими, але незважаючи на це, не усі підлітки переживають стресові ситуації найкращим чином. Тому юнаки все одно потребують тактик чи стратегій, які показують, як краще впоратися з рутинними чи нестандартними, неочікуваними ситуаціями.

Люди переживають стрес на роботі, вдома, на вулиці, на навчанні, навіть на відпочинку, тому питання стресу та копінгу будуть завжди актуальними. Ця тема стала ще актуальніше, з початком COVID-19 та своєї найбільшої актуальності досягла після повномасштабного вторгнення Росії в Україну, а практичні психологи увійшли у ряд найзатребуваніших професій 2022 – 2024 років.

Особливості професійної діяльності психолога з копінг-стратегіями осіб юнацького віку в умовах воєнного стану включають комплексний підхід до психосоціальної підтримки молоді, яка стикається з численними стресовими ситуаціями та травматичними подіями. В умовах воєнного стану юнаки переживають високий рівень тривожності, страху, втрату почуття безпеки та стабільності, що вимагає від психологів розробки спеціальних підходів для ефективної допомоги, тому ми вважаємо, що юнаки сьогодення потребують великої підтримки як одна з вразливих категорій.

Стрес – це реакція організму на подразники або ситуації, які сприймаються як загрозові, викликають тривожність, або вимагають адаптації. Ця реакція виникає як відповідь на психологічний тиск або навантаження, які можуть бути спричинені різними чинниками, такими як події в житті, міжособистісні конфлікти, або навіть внутрішні конфлікти та переживання.

Під час стресу порушується складна інтелектуальна діяльність, а прості процеси відносно більш стабільні. Негативні наслідки стресу проявляються у



вигляді зниження концентрації уваги та мислення, зниження рівня оперативної пам'яті, звуження сприйняття, скутості та плутанини в рухах [4]. Позитивний вплив стресу проявляється в прискоренні процесів мислення, поліпшенні оперативної пам'яті, гнучкості мислення. Завдяки функціонуванню неспецифічних психологічних і активаційних процесів, що виконують компенсаторні функції, під дією екстремальних факторів зберігаються процеси, що генерують корисну інформацію [2].

Поняття стресу тісно пов'язано зі стресостійкістю та копінг-стратегіями, тому що сенс останніх у тому, як адаптуватися до будь-яких змін у житті людини та ефективніше або екологічніше взаємодіяти із оточуючим середовищем та навіть з самим собою. Внаслідок теоретичних та експериментальних досліджень виявлено, що під час подолання стресу кожна особистість використовує власні стратегії на основі свого особистісного досвіду і психологічних або копінг резервів. Таким чином, копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії між копінг-стратегіями та копінг-ресурсами.

Копінг-стратегії є засобами керування активним стрес-чинником, що виникли як реакція на загрозу. В теорії копінг-поведінки виділяють базові копінг-стратегії, до яких відносяться розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання та інші [1]/

Серед головних завдань копіngu – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Природно, що успіх у розв'язанні такої ситуації залежить передусім від самої людини. Якщо вона не володіє цим видом поведінки, можливе настання несприятливих наслідків для її діяльності, здоров'я і благополуччя.

Копінг-механізми та механізми психологічного захисту Р. Лазарус відрізняє за такими параметрами: часова спрямованість, інструментальна спрямованість, функціонально-цільова значущість та модальна регуляція. Його підхід розглядає психологічний захист як пасивний копінг, тоді як копінг-поведінка може бути активною і свідомою [3].

Отже, що входить до професійної роботи практичного психолога сьогодні? Перш за все, психологи повинні бути підготовлені до роботи в екстремальних умовах, розуміючи специфіку воєнного стресу та його впливу на психіку юнаків. Це включає знання про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострі стресові реакції, депресію та інші психічні розлади, що можуть виникати внаслідок воєнних дій. Психологи повинні вміти швидко діагностувати та надавати необхідну «першу» психологічну допомогу.

Копінг-стратегії є важливим аспектом допомоги, адже вони допомагають молоді адаптуватися до стресових умов та зберегти психічне здоров'я. Психолог має допомогти юнакам розвинути ефективні копінг-стратегії, які включають як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані підходи.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, зміни ситуації або власного ставлення до неї, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії допомагають знизити емоційне напруження та негативні переживання. Також, важливою складовою професійної діяльності психолога є навчання юнаків навичкам саморегуляції та стрес-менеджменту. Це може



включати техніки релаксації, медитації, дихальні вправи, а також розвиток позитивного мислення та самопідтримки.

Психологи можуть навчати молодь ефективному управлінню емоціями, що допомагає знизити рівень тривожності та депресії. Можуть надавати консультації родичам щодо того, як підтримувати юнаків у цей складний період, як реагувати на їх емоційні потреби та допомагати їм справлятися зі стресом. Особливу увагу психологи можуть приділяти тим юнакам, які втратили близьких людей або стали свідками жорстоких подій. Робота з травмою вимагає делікатного підходу, використання методів травмотерапії, що дозволяють безпечно опрацювати травматичний досвід та поступово інтегрувати його у життєвий досвід особистості.

Загалом, робота психолога з копінг-стратегіями осіб юнацького віку в умовах воєнного стану має бути багатогранною, включати індивідуальні та групові форми роботи, враховувати специфіку вікових психологічних особливостей, а також бути спрямованою на зміцнення психічного здоров'я та формування стійкості до стресу. Важливим є також професійний розвиток самого психолога, участь у спеціалізованих тренінгах та супервізіях, щоб забезпечити високу якість психологічної допомоги в умовах підвищеного стресу та травматизму.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 березня 2019 року, Львів. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–108.
2. Одінцова М. А., підручник 2017 р. [https://stud.com.ua/141876/psihologiya/zagalne\\_predstavleniya\\_stresi](https://stud.com.ua/141876/psihologiya/zagalne_predstavleniya_stresi)
3. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. (1992). A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications / Lazarus R., Perrez M., Reicherts M. Seattle- Toronto- Bem-Gottingen: *Hogrefe & Huber Publishers*.
4. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005; 1:607-28. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141. PMID: 17716101; PMCID: PMC2568977.

**Стонога О.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. наук, доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

#### ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ МІГРАНТІВ

Смисло-життєві орієнтації є важливим елементом структури особистості, який відображає напрямок її розвитку, життєві цілі та надає осмисленість у різних ситуаціях. Осмислення життя свідчить про те, що особистість має стійку



орієнтацію на певний зміст або ідею, яка спонукає її до розвитку та діяльності. Показник свідомості життя виступає як критерій самостійності особистості від ситуативних впливів, зовнішніх умов, що відображає її стабільність та здатність до самостійного управління власним життям під час прийняття рішень та взяття на себе відповідальності.

Кожна особа тлумачить сенс життя для себе та свого оточення залежно від свого світогляду, віку, соціального статусу, потреб та інтересів, сподівань та бажань. Сенс, що виникає під впливом взаємодії із світом, стає стимулом для подальшої взаємодії, а отже, почуття поділяються на стимулюючі та наслідкові.

В багатьох дослідженнях, як і за кордоном, так і в Україні, кризи класифікуються на дві групи: в залежності від ситуації (проблемні, конфліктні, емоційно напружені, важкі, кризові) та виділяються види криз: криза першого виду, яка породжена ситуацією, що може суттєво ускладнити реалізацію життєвого заміру, проте зберігає можливість відновлення перерваного ходу життя, та криза другого виду, яка робить реалізацію життєвого заміру неможливою.

Після початку повномасштабного вторгнення, що стало великим горем для всього українського народу, саме розуміння кризових ситуацій, будь-яка особистість перетворює своє сприйняття життя, виявляючи вдячність за всі аспекти: близьких людей, власне життя, фізичне здоров'я, красу природи. Цей процес трансформації сенсу життя приводить до нового сприйняття Всесвіту, де особистість стає менш матеріалістичною та більш альтруїстичною, набуваючи усвідомлення важливості творчості, любові і альтруїзму. Такі особи відчувають себе більш повноцінно живими. В цілому, ця трансформація може бути розглянута як отримання нового сенсу життя.

Структура особистісних цінностей та їхній зміст є динамічними за природою. Хоча поле ціннісної семантики загалом є стабільним, воно змінюється в залежності від соціальних, побутових та екзистенціальних обставин. Особливу вагу в процесі усвідомлення сенсу життя мають цінності та орієнтації, які спрямовують особистість на самопізнання, розвиток, самореалізацію, цілісність та гармонію.

У кризовій ситуації спостерігається перетворення смислової структури особистості: людина зусиллями намагається знайти сенс своєї життєвої ситуації для тлумачення та інтерпретації власного досвіду та існування. Цей процес внутрішньої перебудови, хоча може призвести до втрат, відкриває перед людиною нові можливості особистісного розвитку через рефлексивне переосмислення системи власних цінностей та смислів. Такий підхід дозволяє розглядати кризу як необхідний етап для подальшого особистісного зростання і розвитку.

Теоретичний аналіз наукових поглядів на ситуацію невизначеності показав, що під толерантністю до невизначеності дослідники розуміють схильність особистості сприймати ситуацію невизначеності як нейтральну або позитивну і зберігати здатність діяти проактивно в умовах неповноти, новизни та/або суперечливості інформації. Переживання ситуації невизначеності можуть мати значний вплив на емоційний стан людини та супроводжуватися негативними емоційними станами чи навіть супроводжуватися змінами чи порушеннями в організмі.



Особистості, готові приймати ризики та діяти в умовах невизначеності, схильні до осмисленості життя, оптимізму та життєстійкості, вміють витримувати конфлікт та напруження у невизначеності, ставляться до ризику як до стимулу та можливості, готові пристосовуватись до невизначеності. Люди зі схильністю до інтолерантності до невизначеності схильні сприймати

невизначеність як загрозу та мислити категорично, в невизначеності відчують, віддають перевагу знайомому та уникають незвичного. Протилежністю ситуації соціальної невизначеності в умовах міграції є соціальна адаптація, яка залежить від здатності до переживання нових емоційних, поведінкових і соціальних станів, які виникають на всіх етапах адаптації.

На даний момент дослідники дійшли згоди, що здатність переносити невизначеність соціального життя та ризики невідомості в умовах міграції залежить не лише від індивідуальних характеристик людини, а й від специфіки її соціального оточення.

Вивчення тенденцій міграційних процесів українців в сучасних умовах показало, що колосальний вплив на них має військовий конфлікт та вимушеність міграції. Життєстійкість є важливою диспозицією в умовах міграції, оскільки в умовах вимушеної міграції люди стикаються з рядом таких проблем, як депривація та соціальне виключення, криза соціальної ідентичності, насильство, порушення соціальної екології людини, зростання ризику психологічної «пастки бідності», погіршення фізичного та психічного здоров'я, загострення хронічних хвороб, появи негативних психологічних наслідків, таких як агресивність, нетерпимість та посттравматичний стрес.

Соціально-психологічна адаптація у випадку здійснення вимушеної міграції супроводжується зниженням рівня домагань, погіршення самооцінки, порушення ціннісних орієнтацій та соціальних установок, що ускладнює процес адаптації на новому місці. Раптове зіткнення з умовами проживання в іншій країні у вимушених мігрантів призводить до проблем з ідентифікацією, знецінення власного я, неприйняття нової культури та соціокультурних умов, що може загрожувати сталості структур особистості та її цінностей.

Наукові дослідження показують, що поліпшення становища мігрантів може бути досягнуте за допомогою активізації їхнього власного соціального потенціалу. Це можливо завдяки створенню асоціацій мігрантів та етнічних груп, що формують суспільні фонди для розробки та реалізації проектів, що відображають інтереси мігрантів та біженців. Крім того, важливо надавати увагу питанням культури, релігії, традицій та звичаїв. Для досягнення позитивних результатів необхідно здійснювати зусилля з боку органів влади щодо встановлення контактів з представниками різних конфесій, обговорення проблем, що однаково цікавлять корінних жителів та мігрантів.

Використання різних стратегій, таких як активний пошук соціальної підтримки, зосередження на позитивних аспектах нового життя та збереження культурної самоідентичності може допомогти особистості знайти опори та зберегти свою психічну стійкість в умовах міграції. Розуміння особливостей культурного контексту також може бути важливим чинником успішної адаптації. Отже, пошук особистісних ресурсів для стабілізації стану та



поліпшення їх якості у осіб в умовах соціальної невизначеності внаслідок міграції отримує все більш вагому роль у сучасній науковій дискусії.

Також треба зазначити, що крім соціальної невизначеності існує велика кількість факторів, які одночасно існують та пов'язані з життестійкістю та її складовими, що ускладнює визначення саме невизначеності в якості формуючого чинника життестійкості в ситуації соціальної невизначеності у мігрантів. Дане дослідження задає напрямок для подальших досліджень та формування уявлення щодо зв'язку між ситуацією соціальної невизначеності та показниками життестійкості в умовах міграції.

Теоретична розробка напрямків адаптації та розвитку життестійкості в умовах міграції передбачає як роботу в кризовій ситуації, так і спрямовану на адаптацію та розвиток мігрантів у приймаючому середовищі. Найбільш ефективною формою роботи є групова. Інтеграція є більш ефективною адаптивною стратегією. При індивідуальній роботі з мігрантами ключовим є переосмислення значення досвіду вимушеної міграції в їхньому житті, оцінці цінностей життя, пошуку сенсу і напряму на адаптацію та розвиток в новому середовищі.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Казакова Є. С. Трансформація ціннісно-сислової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликаной коронавірусною хворобою COVID-19: гендерний аспект. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. Т. 1, № 3. С. 131–140.
2. Карпінський К. В. Ідентифікаційна функція сенсу життя. Журнал «Психологічні дослідження», 2017. Том 10 №55
3. Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов. Київ: Ніка Центр, 2019.
4. Мурзіна О. А. Формування професійних ціннісних орієнтацій майбутніх юристів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 теорія і методика проф. освіти / Мурзіна Олена Анатоліївна ; КПУ. К., 2017. 20 с.
5. Оніщенко Н. В., Казакова Є. С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19: Проблеми екстремальної та кризової психології 2021. № 2(2) - 6- 18 с.
6. Чайка Г. В. Ціннісно-сислова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 9, № 6. С. 93-101.

**Теміргалієв Е. А.,**

аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ

#### **ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Сучасний світ характеризується швидкими соціальними та технологічними змінами, що не минули і освітню сферу. З огляду на це, використання новітніх інформаційних технологій у навчальному процесі стало надзвичайно актуальним. Особливо гостро ця потреба виявилася під час глобальної кризи, спричиненої пандемією COVID-19, коли дистанційне навчання стало необхідністю для забезпечення неперервності та якості освітнього процесу. Однією з ключових технологій, що дозволяє ефективно організовувати





дистанційне навчання, є хмарні технології, зокрема, сервіси Google. Вони пропонують широкий спектр інструментів для індивідуальної та спільної діяльності, які можуть бути використані для створення, зберігання та обміну освітніми матеріалами, а також для організації комунікацій між учасниками навчального процесу. В цьому дослідженні розглянуто основні можливості використання хмарних технологій Google для забезпечення якості освітнього процесу, а також їх переваги та недоліки [3].

Використання новітніх інформаційних технологій є актуальним у всіх сферах життя, тому дослідженням цього питання і впровадженням його результатів займається безліч науковців. Використання персонального комп'ютера в інформаційній сфері та застосування телекомунікаційних засобів зв'язку визначили новий етап у розвитку інформаційних технологій. Тому важливим завданням сучасної освіти є формування високого рівня інформаційної культури фахівців різних галузей в умовах швидкого розвитку інформаційного суспільства [4].

Сучасне суспільство стрімко змінюється під впливом соціальних і технологічних перетворень, що безпосередньо впливають на всі аспекти життя, включаючи освіту. Зокрема, навчальний процес зазнав значних змін у останні роки, що змусило всіх учасників освітнього процесу освоювати нові технології. Важливою вимогою для педагогів та учнів стало вміння використовувати інформаційні технології, які стали невід'ємною частиною сучасного життя.

Інформаційні технології стали критично важливими у всіх сферах життя, і дослідження та впровадження новітніх технологій є основним напрямом діяльності багатьох науковців. Використання персональних комп'ютерів та телекомунікаційних засобів зв'язку стало новим етапом у розвитку інформаційних технологій. Основним завданням сучасної освіти є формування високого рівня інформаційної культури серед фахівців різних галузей в умовах швидкого розвитку інформаційного суспільства.

Глобальна криза, спричинена пандемією COVID-19, додала актуальності цьому питанню, оскільки освітня система була змушена перейти на дистанційне навчання. Це викликало необхідність забезпечення безперервності та якості навчального процесу, а також рівного доступу до освітніх ресурсів для всіх учасників процесу [3].

Вимогою часу для освітян стала робота по вдосконаленню професійних компетенцій щодо впровадження в систему освіти хмарних технологій, що дозволяють організувати навчальний процес у відкритому інформаційному освітньому середовищі. Поняття «хмарні технології», що на сьогоднішній день є досить поширеним, використовується для позначення складного процесу, що є результатом довготривалого розвитку та досить розповсюдженого застосування систем віртуалізації та автономних обчислень.

На початковому етапі виникнення поняття «хмара» застосовувалося для того, щоб визначати обчислювальний простір, який існував між провайдером та кінцевим користувачем [1]. В умовах пандемії освітяни зіткнулися з необхідністю вдосконалення професійних компетенцій у сфері використання хмарних технологій. Хмарні технології, що є результатом тривалого розвитку систем віртуалізації та автономних обчислень, дозволяють організувати навчальний процес у відкритому інформаційному освітньому середовищі.



Спочатку поняття «хмара» використовувалося для позначення обчислювального простору між провайдером і користувачем. У 1997 році професор Рамнат Челлап з Південної Каліфорнії визначив хмарні технології як обчислювальну парадигму, де обчислення базуються на економічній доцільності, а не на технічних можливостях.

Хмарні технології передбачають можливість віддаленої обробки та зберігання даних, відкриваючи доступ до комп'ютерних ресурсів та програмного забезпечення через Інтернет. Це дозволяє користувачам працювати з різними програмами без їх встановлення на комп'ютер, забезпечуючи доступ до особистих файлів з будь-якого пристрою, підключеного до Інтернету.

Основна суть хмарних обчислень полягає в наданні користувачам динамічного доступу до обчислювальних ресурсів та додатків на відстані через Інтернет. Це масштабований спосіб доступу до зовнішніх обчислювальних ресурсів у вигляді сервісу, що не потребує від користувача спеціальних знань про інфраструктуру хмари або навичок управління нею.

Хмарні технології дозволяють користувачам застосовувати програми без їх встановлення, відкриваючи доступ до особистих файлів з будь-якого комп'ютера, підключеного до Інтернету. Вони є важливим інструментом для організації навчального процесу, зокрема, використовуючи середовище Google, яке містить багато корисних інструментів для індивідуальної та спільної діяльності [5].

Технології у хмарі дають можливість своїм користувачам застосовувати програми, при цьому їх установка не є потрібною. Хмарні технології відкривають доступ до особистих файлів з будь-якого комп'ютера, який є під'єднаним до мережі Інтернет [2].

Таким чином, можемо сформулювати узагальнене визначення досліджуваного поняття. Хмарні технології являють собою таку технологію, яка відкриває можливість перед користувачами Інтер- нет доступу до комп'ютерних ресурсів сервера, а також використання програмного забезпечення як онлайн-сервіса.

Для організації навчального процесу на основі використання хмарних технологій можна застосовувати середовище Google. Воно містить багато інструментів, що можуть виявитися корисними для індивідуальної та спільної діяльності в умовах карантинних обмежень. Пропонуємо ознайомитися із можливостями перетворення на педагогічний інструмент таких сервісів, як Google диск, Google Документ, Google Таблиця, Google Форма, Google Малюнок, Google Презентація, відеозустрічі Hangouts Google [7].

Для роботи з Google Docs необхідним є обліковий запис Google. Він надає право користувачам доступ до усіх сервісів без проходження повторної авторизації. Для того, щоб отримати обліковий запис, необхідною умовою є наявність електронної поштової скриньки, її адреса використовується як логін при авторизації. Доречно створити скриньку на поштовому сервісі Gmail (Gmail.com), який пропонує компанія Google. У разі такого вибору користувач отримує безліч переваг. Перш за все, це те, що разом із поштовою скринькою він отримує обліковий запис (акаунт, перепустку), що відкриває доступ до всіх мережевих сервісів Google. Використовуючи їх, можна зберігати та створювати різноманітні документи, у тому числі й спільні, у мережі Інтернет, створювати



сайти та блоги, обмінюватися з іншими людьми різноманітними зображеннями, відео та багато іншого.

Google Диск (Google Drive) є хмарним сховищем даних, яке дозволяє зберігати будь-які дані на серверах у хмарі та ділитися ними з іншими користувачами. Google Документи (Google Docs) дозволяють створювати та редагувати текстові документи онлайн, спрощуючи роботу з ними завдяки функціям спільного редагування та зберігання в різних форматах [6].

Інструмент Google Документ має всі необхідні функціональні можливості для того, щоб створювати та редагувати текстові документи. У результаті його застосування помітно спрощується робота з документами. Крім цього, існує можливість для того, щоб працювати віддалено, не завантажуючи їх на комп'ютер. До переваг використання інструменту Google Документ відносять можливість спільної роботи з документами, автододавання посилань, економія часу під час редагування. Існує можливість зберігання текстових документів у форматах DOC, PDF та ін. Робота з інструментами форматування є досить простою, сервіс володіє зрозумілим інтерфейсом для запису математичних формул. Таким чином, використовуючи даний ресурс, є можливість для того, щоб зробити роботу з документами більш оптимальною. Крім цього, вони є доступними зі смартфонів, таким чином можна працювати з ними за будь-яких умов. Проте поряд з низкою переваг присутні також недоліки: залежність від доступу до мережі Інтернет та акаунта, невелика швидкість опрацювання документів у порівнянні із Word [6].

Використовуючи інструмент Google Таблиці, можна з легкістю створювати, спільно використовувати та виконувати редагування таблиць в Інтернеті. Перш за все, це: можливість імпортування і експортування файлів типу .xls, .csv, .txt; можливість форматування осередків та редагування формул, обчислення їх результатів та представлення даних у необхідному вигляді; можливість спілкування в режимі реального часу з іншими користувачами, що змінюють вашу таблицю; можливість вставлення таблиці або її частини у власний блог або розміщення її на веб-сайті. Крім цього, існує можливість застосування сервісу для систематизації навчального матеріалу з подальшою побудовою діаграм або графіків для оформлення результатів лабораторних робіт, домашніх досліджень та експериментів у різних видах діяльності. Сервіс Google Docs (Таблиці) дозволяє створювати зведені таблиці та діаграми для аналізу даних. Google Таблиці (Google Sheets) надають можливість створення та редагування таблиць онлайн, з імпортуванням та експортуванням файлів різних форматів. Google Презентації (Google Slides) дозволяють створювати презентації індивідуально або у спільному режимі, візуалізуючи інформацію та полегшуючи навчальний процес.

Google Презентації можуть бути створені індивідуально або у спільному режимі. Вони відкривають можливості для того, щоб візуалізувати інформацію, отримати нові знання, заощадити час на заняттях у процесі вивченні деяких тем, а також вони навчають працювати у групах.

Використовуючи інструмент Google Форми, педагоги можуть розробляти тести, анкети, опитування та вікторини, публікація яких можлива або на сайті, або шляхом надання посилання через електронну пошту. Як показує практика, форми досить зручно використовувати у процесі організації дистанційного



навчання, а також у процесі роботи з батьками школярів. Використання Google Форм у педагогічній діяльності є досить різноманітними. Наприклад, їх зручно використовувати у процесі організації спільної роботи у групах, для самооцінки та рефлексії, як тренувальні та контрольні тести, у вигляді домашньої роботи з предмета; як збір статистичних даних (опитування, анкети) [2].

Google Малюнки (Google Drawings) дають можливість створювати електронні робочі листи для закріплення знань, а Google Hangouts надає інструменти для відеозв'язку та обміну миттєвими повідомленнями, що є важливими для проведення онлайн-конференцій та відеолекцій.

Google Hangouts – це безкоштовний сервіс, який використовується для того, щоб обмінюватися миттєвими повідомленнями та мати доступ до відеозв'язку. Hangouts є багатофункціональним сервісом, який відкриває можливості для перегляду різних слайдів, можна також ділитися екраном з іншими користувачами, проводити відеозустрічі з невеликою кількістю користувачів, а також глобальні онлайн трансляції для великої кількості людей. Google Hangouts можна без перебільшення назвати одним із найбільш зручних і найбільш поширених сервісів, які використовуються для того, щоб проводити конференції, семінари та відеолекції. З ним досить комфортно працювати онлайн, крім цього, користувач може переглянути запис пізніше, якщо він з деяких причин пропустив трансляцію [6].

Отже, використання хмарних технологій Google у навчальному процесі відкриває нові можливості для організації освітньої діяльності в умовах дистанційного навчання. Основні переваги цих технологій включають доступність, зручність використання, можливість спільної роботи та автоматизованого збереження даних. Google Диск, Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми та інші сервіси надають широкий спектр інструментів для створення, зберігання та обміну освітніми матеріалами, що дозволяє оптимізувати навчальний процес і зробити його більш ефективним. Таким чином, хмарні технології Google є потужним інструментом для забезпечення якісного та ефективного освітнього процесу, особливо в умовах дистанційного навчання, що сприяє розвитку інформаційної культури та підвищенню рівня професійних компетенцій серед учасників навчального процесу.

Загалом, впровадження хмарних технологій у навчальний процес є важливим кроком до модернізації освіти, що сприяє розвитку інформаційної культури серед педагогів та учнів, підвищенню якості навчання та забезпеченню рівного доступу до освітніх ресурсів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук О., Головченко О., Литовченко Г., Петрушен М. Аналіз поняття хмарні технології: види, категорії, переваги та недоліки. *Молодий вчений*. 2021. Вип. 6 (94). С. 83-87.
2. Вараксіна Н. В. Огляд деяких мережевих сервісів компанії Google. *Науково-педагогічні студії*. 2019. Вип. 2. С. 74-84.
3. Саєнко М. С. Використання інформаційних технологій навчання у вищих навчальних закладах освіти. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції*. Полтава, 2017. С. 76-80.
4. Саєнко М. С., Мороховець Г. Ю. Використання інформаційно-комунікаційних



технологій у майбутній професійній діяльності в процесі вивчення медичної інформатики. Імідж сучасного педагога. 2018. № 3 (180). С. 18-21.

5. Anjali J., Pandey U.S. Role of cloud computing in higher education. *International Journal of Advanced. Research in Computer Science and Software Engineering*. 3(7), 2013, pp. 966-972.

6. Nayak S. Google Products for Enhancing Library Services. *Asian Journal of Information Science and Technology*, Vol. 7(2), 2017, pp. 47-52.

7. Rathod R. B.. Google Products for the Smart Library Management. *International Research Journal of Education and Technology*, 2021, Vol. 01 (4), pp. 110-117.

8.

**Тулаїнова Р. Е.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Професійне самовизначення, яке є одним із найважливіших завдань вікового розвитку в старшому шкільному віці, неодмінно передбачає вибір певного заняття, професії чи сфери діяльності, якій хотів би присвятити себе випускник після закінчення школи. Однак у сучасному світі глобальних і динамічних змін, які мають непередбачувані наслідки в усіх сферах життя людини, змінюється і проблема професійного вибору. Очевидно, що на професійний вибір молодшої людини впливають найрізноманітніші чинники як суб'єктивного, так і об'єктивного характеру. Можна припустити, що в сучасному динамічному постіндустріальному суспільстві з множинними рисами транзитивності випускникам шкіл стає важче професійне самовизначення, ніж їхнім одноліткам, дорослішання яких відбувалося в більш стабільні часи.

Багатогранна кар'єра операціоналізується за двома вимірами: (а) орієнтована на цінності та (б) самокероване управління кар'єрою. Бути «безмежним» передбачає готовність шукати можливості та стосунки між організаціями. Безмежна кар'єрна орієнтація характеризується фізичною і психологічною готовністю перетинати організаційні кордони з точки зору як (а) переваг організаційної мобільності, так і (б) безмежного мислення [3, с. 276].

Кар'єрні якорі – це ряд уявлень співробітника про себе, ключові цінності, мотиви, навички, що визначають вибір кар'єри. Згідно з Шейном, кар'єрні якорі є важливими компонентами кар'єрного Я-концепту індивіда, включаючи занепокоєння, потреби та цінності, і коли люди стикаються з важливим і важким вибором кар'єри, вони не підуть на компроміс зі своїми кар'єрними якорями [1, с. 17].

Кар'єрні орієнтири відображають концепцію «внутрішньої кар'єри», яка визначається як суб'єктивне та особисте значення та визначення кар'єри, і



контрастують із концепцією «зовнішньої кар'єри», яка включає формальні та об'єктивні етапи кар'єри та ролі, визначені організаціями. та суміжні установи. Шейн визначив наступні вісім опорних місць кар'єри: автономія/незалежність, чистий виклик, служіння / відданість справі, безпека/стабільність, стиль життя, технічна/функціональна компетентність, загальна управлінська компетентність, підприємницька творчість [2, с. 63].

Згідно з Шейном, люди мають один домінуючий якір кар'єри, який виражає їхні основні особисті потреби, цінності та таланти. Однак інші дослідники припустили існування кількох домінуючих якорів кар'єри, які виникають окремо від потреб, цінностей або талантів, і що нові якорі кар'єри можуть з'явитися внаслідок змін у потребах та перевагах працівників, наприклад, інтернаціоналізм якір кар'єри [2, с. 61].

З метою визначення особливостей впливу особистісних властивостей на кар'єрні орієнтації старшокласників нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 38 старшокласників віком 16-18 років. Опитування проводилося в режимі онлайн. Гіпотеза полягає у тому, що кар'єрні орієнтації старшокласників залежать від особистісних якостей: екстраверсія, дружелюбність, сумлінність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду. Проаналізуємо отримані результати.

Результати за методикою «Якір кар'єри» показують, що найвищим показником для хлопців і дівчат є «Інтеграція стилів життя». Це свідчить про бажання жити відповідно до власного ідеального стилю життя, гармонійно поєднуючи особистісне та професійне самовизначення. Значущим також є показник «Автономія», що відображає прагнення до незалежності і уникнення зовнішніх рамок, що типово для юнацького максималізму. Параметр «Служіння» більш виражений серед дівчат, які прагнуть бути корисними у професійній діяльності, обираючи професії, що допомагають іншим, такі як медицина, навчання й консультування. Вони орієнтовані на вирішення складних завдань і критичних ситуацій, де важливим є досягнення і перемога.

Результати за методикою «Велика п'ятірка» (TIPI-UKR) показують, що у старшокласників домінує середній рівень прояву усіх рис, що свідчить про процес самоконтролю і формування цих рис.

Екстраверсія (35%) переважає над інтроверсією (16%), що вказує на схильність до соціальної взаємодії, енергійність і позитивні емоції. Дружелюбність (33%) свідчить про готовність до співчуття, лагідність і допомоги, тоді як низький рівень (7%) егоцентризму і жорсткості мало виражений. Самоконтроль: високий рівень (21%) означає відповідальність і надійність, тоді як низький рівень (6%) відображає гедонізм і імпульсивність. Емоційна стабільність (31%) вказує на здатність контролювати стрес, тоді як низький рівень (5%) свідчить про високий нейротизм і занепокоєння. Відкритість до нового досвіду (27%) показує креативність і незалежність суджень, тоді як низька відкритість (3%) означає консервативність і прагматичність. Прояви цих рис не мають значної різниці серед дівчат та хлопців.

Результати методики визначення професійних переваг (Л. Йовайши) показують, що хлопці і дівчата мають майже однакові професійні вибори. Найбільший показник отримала категорія «Матеріальні інтереси» (38% у



дівчат, 39% у хлопців), що можна пов'язати із нестабільністю в країні та значенням грошей.

Наступними йдуть категорії «Робота з людьми» (популярна серед хлопців) та «Фізично рухлива праця» (популярна серед дівчат). Категорії «Розумова праця» та «Естетика/мистецтво» отримали найменше виборів, можливо через низьку оплату і потребу виживання в сучасних умовах.

Таким чином, роблячи підсумок, зазначимо, що рівень розвитку таких рис як екстраверсія, дружелюбність, сумлінність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду має вплив на вибір кар'єрних орієнтацій. При достатньому рівні розвитку екстраверсії в групі респондентів визначено як домінуючі переваги до роботи з людьми та до фізично рухливої праці. Також пов'язуємо високі показники за критеріями підприємництво та автономія з професійною спрямованістю до матеріальних інтересів. Таким чином, вважаємо гіпотезу дослідження підтвердженою.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Орлов В. Кар'єрні орієнтації суб'єктів сучасної професійної школи. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка: зб. наук. праць: Вип. 13. Інст-т проф. тех. Освіти НАПН України, 2018. 141 с.

2. Перегончук, Н., & Фальчук, М. (2018). КАР'ЄРА ТА КАР'ЄРНІ ОРІЄНТАЦІЇ: ВИВЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТЬ. Молодий вчений, 12 (64), 60-64. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-16>

3. Лозовецька В.Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка : монографія. Інст-т проф.-тех. освіти НАПН України, 2015. 276 с.

**Чуніхіна І. І.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

### РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В умовах військової агресії особливою є роль стресостійкості задля збереження психічного здоров'я особистості. Психологічне благополуччя полягає в задоволенні собою та своїм життям, наявності задовільних стосунків і відчуття мети, а також у відчутті здатності справлятися з життєвими труднощами. Позитивне мислення може покращити фізичне та психічне здоров'я, стресостійкість і самооцінку. На нашу думку, саме таке ставлення до найскладнішої ситуації, що склалася зараз в Україні, може сприяти збереженню психічного здоров'я юнаків.

На початку 1990-х років акцент у дослідженнях стійкості перемістився з виявлення захисних факторів, які включають позитивні емоції та здатність до



саморегуляції, до вивчення того, як люди долають негаразди, і дослідження психосоціальних детермінант стійкості до травми дорослих, які зазнали впливу. Визначено низку психосоціальних факторів, які сприяють стійкості. Фактори включають активне подолання, оптимізм, когнітивну переоцінку, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та інші. Соціальна підтримка є одним із основних захисних елементів, які впливають на благополуччя сім'ї, якість батьківства та стійкість дитини [2].

Загальна задоволеність життям людини, приємні відчуття та низький рівень негативних емоцій входять у широку та багатовимірну концепцію психологічного благополуччя [1]. Численні важливі елементи психологічного благополуччя визнані в літературі. 1. Задоволеність життям: Загальна оцінка людиною свого життя та її емоцій радості та задоволення називаються задоволеністю життям [2]. Це вважається необхідним для благополуччя, оскільки воно тісно пов'язане з відчуттям сенсу та мети життя. 2. Позитивні емоції: позитивні емоції, такі як радість, хвилювання та задоволення, є важливим компонентом благополуччя, оскільки вони сприяють почуттю щастя та задоволення [1]. Позитивні емоції також допомагають протидіяти негативним емоціям і стресу, що призводить до покращення загального самопочуття. 3. Низький рівень негативних емоцій: на самопочуття людини можуть сильно вплинути негативні емоції, включаючи тривогу, відчай і гнів [3]. Таким чином, підтримання низького рівня негативних емоцій має вирішальне значення для психологічного благополуччя, оскільки це дозволяє людям підтримувати приємні відчуття та запобігає негативному впливу на психічне здоров'я. 4. Автономія: автономія означає здатність приймати рішення та діяти самостійно. Люди, які мають високий рівень автономії, здатні переслідувати власні цілі та інтереси, що може призвести до покращення добробуту. 5. Позитивні стосунки. Позитивні міжособистісні зв'язки з коханими, друзями та романтичними інтересами мають вирішальне значення для психологічного здоров'я. Ці зв'язки дають людям емоційну підтримку, відчуття спільності та підтримку для щастя та благополуччя. 6. Життєва мета: Важливим компонентом благополуччя є відчуття мети життя або причини жити, оскільки це дає людям відчуття напрямку та сенсу. Люди з більшою ймовірністю почуватимуться задоволеними та щасливими, якщо у них є чітке усвідомлення мети. 7. Особистісний ріст: особистісний ріст означає постійний процес розвитку та самовдосконалення людини. Це може включати вивчення нових навичок, вивчення нових інтересів і розвиток нових стосунків. Особистий розвиток є важливим аспектом благополуччя, оскільки він допомагає людям підтримувати відчуття зростання та задоволення протягом усього життя [2]. Дослідження проводилося у січні-лютому 2024 року. У дослідженні взяли участь юнаки та юначки (19-23 роки) загальною кількістю 40 осіб, які під час дослідження та весь час до нього постійно проживали на території України та не є зовнішніми переселенцями. Задля перевірки гіпотези дослідження – уважність до себе та вміння контролювати рівень психічної напруги зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення та є чинниками переживання юнаками психологічного благополуччя було проведено 3 етапи дослідження. На першому етапі нашого дослідження було отримано результати за методикою «Шкала психологічного стресу





(Psychological Stress Measure, PSM-25) Лемура-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion)». Ми спостерігаємо, що переважна кількість юнаків (74%) демонструють високий рівень психологічної адаптації до робочих навантажень. Високий рівень психічної напруженості виявлено у 8%, середній рівень психічної напруженості у 18%. Наступним етапом стала методика «Шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) К. Ріфф (Carol D. Ryff)».

За шкалою «Позитивні стосунки з іншими» майже у половині респондентів домінуючим є низький рівень, що може означати складність у побудові довірчих стосунків, замкнутість, ізольованість та навіть фрустрованість, відсутність бажання йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків із оточуючими. Високий та середній рівні мають приблизно рівні показники, що свідчить про здатність до емпатії, переживання про благополуччя інших, розуміння необхідності взаємодії з іншими. За шкалою «Автономія» домінуючим є високий рівень, що говорить про самостійність та незалежність, здатність протистояти конформізму, самостійність у регулюванні власної поведінки. На нашу думку, це пояснюється юнацьким максималізмом. За шкалою «Керування середовищем» переважна більшість респондентів демонструють середній на високий рівень, що свідчить про можливість контролю зовнішньої діяльності, ефективне використання можливостей, задоволення особистих потреб.

За шкалою «Особистісне зростання» серед респондентів також майже рівно представлені середній та високий рівень прояву, тобто юнаки відкриті новому досвіду та можливості самореалізації, змінюються відповідно до власних знань і досягнень. За шкалою «Мета в житті» явно домінує середній рівень, тобто респонденти вважають, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримуються переконань, що є джерелами мети у житті; будують наміри та цілі на майбутнє. За шкалою «Самоприйняття» також спостерігаємо найвищі показники за середнім рівнем, що означає, що респонденти позитивно ставляться до себе, приймають різні сторони своєї особистості, позитивно оцінює своє минуле.

Усі результати за методикою свідчать про те, що певна частина респондентів ще перебуває в процесі особистісного становлення, але впевнено спрямовані на особистісну самореалізацію. Вважаємо, що сучасні обставини на території України можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективності цього процесу. За результатами «Шкали оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS)» можемо визначити явне домінування середнього рівня (68%), що ще раз свідчить про те, що в юнацькому віці увага спрямована на себе, на свої прагнення, на самореалізацію та побудову нових відносин, але із врахуванням вимог суспільства.

Таким чином, уважність до себе та усвідомленість, а також вміння контролювати рівень психічної напруги зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості до умов сьогодення та є чинниками переживання юнаками психологічного благополуччя. Гіпотезу дослідження підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016, 219 с.
3. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

## **РОЗДІЛ 4. ДІЯЛЬНІСТЬ ДЕРЖАВНОГО ТА ГРОМАДСЬКОГО СЕКТОРУ В НАДАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РІЗНИМ ВЕРСТВАМ НАСЕЛЕННЯ**

**Артюх А. М.,**  
здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Стуліка О. Б.,**  
к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### **ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЗМІНИ ОБРАЗУ «Я-ЖІНКА» В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

У сучасному світі життєві обставини постійно змінюються, в результаті чого людям доводиться пройти через численні випробування та перешкоди. Особливо це стосується жінок, які, крім змін у власному житті, також зазнають впливу соціокультурних норм та стереотипів. У цьому контексті роль життєвих ситуацій як чинника зміни образу «Я-жінка» стає надзвичайно важливою.

Складні ситуації можуть викликати не лише зовнішні зміни в поведінці та ставленні до життя, але й впливати на внутрішній світ жінки, наприклад, на уявлення про себе та своє місце у світі. Подолання складних життєвих обставин часто вимагає ресурсів, стратегій адаптації та підтримки від оточуючих. Проте жінки виявляють особливий потенціал адаптації та трансформації свого образу в складних умовах, знаходять свій унікальний спосіб взаємодії із світом під впливом труднощів.

Актуальність вивчення психологічних особливостей трансформації образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах визначається необхідністю розуміння та підтримки жінок у сучасному суспільстві. Розуміння психологічних аспектів цього процесу допомагає виробляти ефективні стратегії адаптації та підтримки, сприяючи зміцненню самоідентифікації та психічного благополуччя жінок [1, с. 54].

Жіночість відіграє ключову роль у визначенні внутрішньої сили та ресурсів кожної жінки, особливо в складні часи. Виражаючи негативні емоції, шукаючи підтримки соціуму та переоцінюючи своє життя через призму жіночої ідентичності, жінки можуть адаптуватися до складних обставин, удосконалювати свої навички та ставати більш сильними [2, с. 147].



З метою визначення основних механізмів та ступеню трансформації образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин, ми провели комплексне опитування, яке відбувалося онлайн у листопаді 2023 року. Залучили 34 жінки віком від 18 до похилого віку з метою дослідити гіпотезу про те, що складні життєві обставини негативно впливають на образ «Я-жінка» та призводять до його трансформації. Дослідження було спрямоване на аналіз зв'язків між виникненням складних життєвих обставин та можливою деформацією образу «Я-жінка».

Для самовизначення рівня жіночності та розуміння даного поняття нами було створено опитувальник «Діагностика жіночності» (Стуліка О., Артюх А.). У питанні про жіночність думки жінок розділилися: 10 респонденток, (тобто 30%) вважають, що жіночність - це стереотип, нав'язаний суспільством, тоді як інші 24 (тобто 70%) не підтримують таку точку зору. Вони вважають, що жіночність - це вроджена якість деяких жінок, прояв особистого шарму.

Щодо діагностики та виявлення тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності була обрана методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Визначили, що складні обставини викликають високу ступінь тривожності (30% респонденток), фрустрації (20% респонденток), ригідності (30% респонденток), агресивності (12% респонденток), що заважає адаптуватися до нових умов життя, агресії, але вона в основному середнього рівня, тобто не переходить до фізичних проявів. Переважна більшість респонденток вміють пристосовуватися до нових реалій життя, не зважаючи на постійний стрес.

За результатами методики «Соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда визначили особливості соціально-психологічної пристосованості до нових умов життя та характерні у цей період життя риси особистості (прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність). Таким чином, можна зробити висновок, що опитані жінки, проявляють досить високий рівень соціально-психологічної адаптації, що сприяє їм у ефективному подоланні труднощів та збереженні власної ідентичності в умовах негативних життєвих обставин.

Наступний блок запитань методики «Діагностика впливу складних життєвих ситуацій на образ «Я-жінка»» (О. Стуліка, А. Артюх), використовувався для досліджування змін у житті жінок, що опинилися в складних життєвих обставинах, з моменту військового конфлікту. В результаті опитування 82% респонденток почали виконувати більше чоловічих функцій з початком бойових дій, при цьому 20% вже не відчують себе жіночною, 59% намагаються зберегти жіночність навіть в таких складних обставинах, а 50% позитивно сприймають свою зовнішність. Також більше половини опитаних жінок часто відчують себе самотніми, а саме 56%, спостерігають підвищену самокритику та відповідальність за рідних через бойові дії та через постійні обстріли (53% опитаних респонденток).

Наступна методика «Хто Я» М. Куна та Т. Макпартленда спрямована на дослідження самостановлення та показала, що 85 % опитаних визначають себе жінкою, 73 % респонденток підкреслюють свій сімейний статус та показують свою значимість. Берегинями визначають себе 44 % жінок. Жінки часто наголошують на своїй гендерній ідентичності, ідентифікуючи себе з типовими стереотипами, такими як красуня, спокусниця, товстунка і т.п. Вони



намагаються підкреслити свій соціальний статус, такий як дружина, наречена, а також згадують про свої родинні зв'язки, наприклад, донька, бабуся, тітка. Деякі жінки також зазначають свої професійні досягнення, а інші акцентують увагу на складних життєвих ситуаціях, зокрема на війні, яку доводиться їм переживати.

Таким чином, складні життєві обставини можуть бути конструктивними психологічними факторами, що сприяють розвитку особистості, її самореалізації та зростанню самооцінки. З іншого боку, вони можуть бути деструктивними - призвести до депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Тому у деяких опитуваних можемо спостерігати порушення образу «Я-жінка», у деяких він деформований повністю, що потребує корекції та терапії, як індивідуальної, так і групової [3, с. 39].

Програма індивідуальної психологічної роботи з жінками, які опинились у складних життєвих обставинах, розроблена нами з метою стабілізації емоційного стану жінок може мати наступний загальний формат:

1. Перший етап – знайомство. Психолог представляє себе, а жінка розповідає з якою ціллю звернулася.

2. Другий етап – обговорювання проблем. Розвиток копінг-стратегій, що допоможуть особистості ефективно впоратися зі стресом та складнощами.

3. Третій етап – створення алгоритма дій з кроками, які потрібно виконати для досягнення мети.

4. Четвертий етап – оцінка та корекція програми. Програма має бути гнучкою, і вона повинна регулярно коригуватися для досягнення ефективного результату.

Така програма допоможе жінкам, які знаходяться в складних життєвих обставинах, краще зрозуміти себе, підняти рівень самооцінки та впоратися з життєвими обставинами. Отже, стресові чинники спричиняють трансформацію рівня жіночності та «Я-образу», що можуть супроводжуватися внутрішніми конфліктами та пошуками нового смислу життя. Адаптація до нових умов існування вимагає внутрішньої роботи над собою, самоприйняття та розумінням власних цінностей. Жінка в процесі трансформації може відкривати нові рівні свого «Я», вдосконалювати навички, здобувати нові знання та самореалізуватися. Тому для того, щоб трансформація образу «Я-Жінка» в непередбачуваних ситуаціях була конструктивною, жінці важливо мати підтримку близьких людей, а також звернутися за допомогою до психолога, якщо виникають труднощі.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гриненко О. М. Трансформація образу «Я-Жінка» в умовах складних життєвих обставин: психодинамічний підхід. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2018. 51-59 с.

2. Мельник Т. В. Трансформація образу «Я-Жінка» в умовах війни: психологічний аналіз. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2023. 141-152 с.

3. Кулікова А.О. Теоретико-методологічний аналіз життєвої ситуації особистості. Науково-прикладні аспекти сучасної психології в ситуації соціальних змін/ А.О. Кулікова // Тези доповідей II Всеукраїнської інтернет- конференції для студентів, аспірантів та молодих вчених МДУ. 21–23 березня 2019 р. Маріуполь: МДУ. 2019. С. 38-40.



4. Швалб Ю. М. Психологічна структура тяжких життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19–39.

**Балічева А. О.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. псих. н, доцент, кафедри практичної психології

Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА**

Постановка проблеми та її значення: Українське суспільство сьогодні переживає кризу, зумовлену багатьма факторами, але найгіршим з них є збройний конфлікт, що охопив значну частину країни. Багато людей залишили свої домівки і змушено переїхали в безпечніші регіони України або за кордон. Процес інтеграції складний і багатовекторний, тому переселенці зазнають значного тиску на психологічний добробут, оскільки змушені адаптуватися до абсолютно нових умов життя [1].

У будь-якому конфлікті найбільше страждають най вразливіші – діти. Вони стикаються з безліччю соціальних та психоемоційних труднощів, пов'язаних зі зміною місця проживання та втратою звичного кола спілкування, особливо коли міграція спричинена війною.

Об'єкт дослідження: процес адаптації дітей переселенців підліткового віку до нового середовища.

Мета дослідження : розробка програми психологічної підтримки адаптації дітей-переселенців підліткового віку.

Гіпотеза дослідження: Ефективна психологічна підтримка, надана дітям переселенцям підліткового віку, сприяє зменшенню їхнього рівня стресу, покращенню емоційного самопочуття та збільшенню успішності в соціальній і академічній сферах у новому оточенні.

Аналіз основних досліджень: Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців вивчалася як зарубіжними так і вітчизняними дослідниками. Соціально-психологічна робота з такими особами набула активного розвитку в країнах, що пережили воєнні конфлікти та стикнулися з необхідністю вирішення їх негативних наслідків. Дослідження проблем вимушених переселенців та можливі шляхи їх вирішення відбувається в різних галузях наукових знань – соціології, демографії, філософії, культурології, політології та, чи не найбільше, в психології (Н. Лебедева, К. Оберг, Ф. Василюк, О. Блинова, Т. Стефаненко, Ю. Платонов, В. Хесле, Н. Палагіна, Г. Солдатова, Л. Шайгерова, О. Шлягіна) [2].

Чинники успішності входження вимушених переселенців до інших умов життя розглядали такі зарубіжні вчені як К. Уорд, Д. Беррі, У. Кім; наслідки



можливої ізоляції вимушених переселенців досліджували О. Філіпова, Л.Ключникова, Т. Gurr. Специфіку соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб та психологічні проблеми з якими вони стикаються визначено в роботах О. Соколової, Л. Шайгерової, А. Furnham. Класифікацію чинників міжкультурної адаптації з виокремленням індивідуальних та групових факторів було розроблено Т. Стефаненко [2].

Як показують дослідження, на процес адаптації впливає вік мігранта [3]. Для дітей віком від 13 до 16 років характерні низька соціальна активність, страх перед майбутнім, відсутність або нереалістичність професійної орієнтації, недостатність комунікативних навичок для адекватних контактів з місцевим населенням. Для дітей підліткового віку найбільш актуальні переживання, обумовлені обмеженістю числа однолітків ідентичної культури; своєрідність свого становища, положення своєї сім'ї і близьких як жертв соціальної несправедливості, як постраждалої сторони [3].

Виклад основного матеріалу. Варто відзначити, що психологічна адаптація є невід'ємною частиною життя кожної людини, оскільки в системі «людина-середовище» постійно відбуваються зміни. Проте вимушене переселення, спричинене небезпечними обставинами, вимагає значно більше зусиль для пристосування, ніж звичайні життєві зміни. Це часто супроводжується негативним ставленням до освоєння нової реальності.

Травматичні події можуть викликати у дітей різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявитий пропрацювати їх [1].

Підлітки (від 12 років) зазвичай тримають почуття в собі, що може призвести до депресивних станів. Водночас, вони можуть робити вигляд, що «все нормально». Діти можуть намагатися менше часу проводити з сім'єю, а більше часу з іншими людьми, намагаючись бути активними і таким чином управляти своїми страхами [4].

У роботі з дитиною важливо розібратися в суті її проблем. Планувати роботу варто разом з батьками. Адже батьки та найближче оточення дитини можуть стати для неї ресурсним середовищем – таким, що допоможе пережити травму й адаптуватися до нових умов [1].

Важливим терапевтичним фактором для дітей-вимушених переселенців, які пережили відрив від коренів, утрату звичного світу і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього, є створення стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота психолога [3].

Висновки: У роботі з дітьми-переселенцями необхідно проводити роботу, спрямовану на подолання травматичного досвіду, наслідків травматичної події, комунікативних бар'єрів, ізоляції, яка виникла в ході «капсулювання» травматичного досвіду, формування навичок толерантного спілкування, адекватного психологічного контакту, безконфліктної поведінки, навичок саморегуляції [3].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. Київ: «Калита», 2015. 72 с.

2. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 47-53. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2015\\_4\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10)

3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військовогого конфлікту: метод. рек. / Н. П. Бочкор, В. Л. Андрєєнкова, І. О. Бандрука та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2015. 424 с.

4. Consequences of Child Exposure to War and Terrorism Paramjit, T. Joshi and Deborah A. O'Donnell / Clinical Child and Family Psychology Review. Vol. 6. No. 4. December 2003 (С 2003).

**Виборнова Н. М.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.**

к.пед.н., доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО АСПЕКТУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ**

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким розвитком інформаційних та цифрових технологій, які суттєво впливають як на життя кожної окремої людини, так і на життя людства в цілому. Такий вплив стає особливо значущим і важливим у кризових життєвих умовах, особливо під час тривалих психотравмуючих ситуацій, до яких відносяться бойові дії. Сучасна війна має не лише бойову, а й інформаційну складову, яка відіграє важливу роль у підтримці бойового духу армії, забезпеченні належного психічного стану та психічного здоров'я цивільного населення та суттєво впливає на ефективність ведення війни і результат війни в цілому. Інформаційний вплив, зазвичай, розглядається як вплив на людей з використанням психологічних засобів, таких як мова, інтонація, паузи, образи та невербальні елементи. Цей вплив може бути різним: він може бути конструктивним чи неконструктивним, ефективним чи неефективним, правдивим чи хибним тощо [1].

Вплив інформації на свідомість громадян може мати антагоністичний характер і виявлятися у маніпулятивних та сугестивних методах. Ці впливи можуть суттєво впливати на цінності, дії та світогляд людей загалом [2]. Згідно з М. Діденко та О. Зелінською, такі впливи базуються на психології та соціальній інженерії, і їхні наслідки можуть проявитися не відразу, а з плином часу [3, с. 212]. Засоби масової інформації можуть використовувати асиметричну інформацію, включаючи дезінформацію, для впливу на населення. У цьому контексті, механізм впливу на людину найефективніший у маніпулятивних засобах. Б. Кобільник та А. Гізун підкреслюють активний характер інформаційного впливу та його поширення через засоби масової інформації. Це сприяє селективному вибору аудиторії, яка найбільш вразлива до дій агресора [4, с. 28].



Ю. Опанасенко досліджує вплив заголовків українських та російських медіа, які мають ознаки патогенності, на свідомість читачів у квітні-травні 2022 року. Авторка зазначає зменшення часу, який користувачі витрачають на ознайомлення з новинами через зростання швидкості інформаційних повідомлень під час війни. Вона визначає тенденцію до отримання загальної картини інформаційного полотна за допомогою заголовків, які часто мають патогенні ознаки [5, с. 57]. Отже, незважаючи на значну кількість досліджень про інформаційно-психологічний вплив різних медіаресурсів на людину, мало уваги приділяється цим питанням у контексті реальних воєнних конфліктів, зокрема в Україні у 2022 році.

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб визначити, як інформація про воєнні події впливає на особистість та психічний стан мирних громадян під час воєнних дій в Україні. Дослідження особливостей впливу інформації стосовно воєнних дій на особистість та психічні стани мирних громадян проводилося нами у квітні 2024 року за допомогою онлайн опитування. В анкетуванні прийняло участь 65 осіб – пересічних громадян, з них 17 чоловіків і 48 жінок, віком від 18 до 60 років. За результати дослідження частота перегляду воєнних новин респондентами на початку на момент проведення дослідження значно зменшилася. На сьогодні 61,5% респондентів зменшили час перегляду новин, порівняно із початком війни. Проте рівень переглядів все одно залишається дуже високий. 55,4% респондентів зазначили, що переглядають новини щодня до трьох годин. 33,8% – витрачають до 1 години щодня. Як зазначили 95,3% респондентів, перегляд воєнних новин досить суттєво впливає на них. За даними нашого опитування визначено, що воєнні новини чинять психологічний вплив, насамперед, на психічні стани людей, їх настроїв (55,4%), на самопочуття (20,0%), на розумові функції та активність; разом із тим воєнні новини мають найменший вплив по 7,7% кожен. 4,5% досліджуваних вказали на відсутність такого впливу. У сучасній інформаційній реальності ми спостерігаємо уточнення раніше передбачених негативних ефектів, а також виявлення нових проблем. Однією з таких проблем стає маніпуляція свідомістю в кіберпросторі, що пов'язана з викривленням і фільтрацією інформації в пошукових системах та соціальних мережах, а також проблемою забруднення інформаційного середовища. Це забруднення відбувається за допомогою поширення інформації, яка має виражений маніпулятивний характер, такі як недостовірна інформація, дезінформація, інформація, спрямована на нанесення шкоди, створення конфліктів, формування негативних емоцій та станів, а також спонукування до деструктивних дій [6].

Наше дослідження також виявило вплив перегляду воєнних новин на психічний стан респондентів. На початку конфлікту, більшість досліджуваних (62,0%) відчували стан розгубленості. Усі учасники опитування зазначили, що при перегляді воєнних новин стикалися з дезінформацією та фейками. Оцінюючи інформацію як фейкову, 38,0% респондентів керувалися стилем її подання, 35,0% – некомпетентністю викладання, 29,0% – сильним та нав'язливим впливом, 22,0% – наявністю помилок у змісті, 20,0% – шаблонністю та стилем подачі інформації. Респонденти зазначили, що з часом їхні навички в розпізнаванні фейкової інформації стали більш вдосконаленими,





і вони легше впізнавали фейки. Це свідчить про підвищення рівня медіаграмотності серед наших досліджуваних. Важливо враховувати, що медіаграмотність повинна стати ключовою компетенцією не лише молодого покоління, а й дорослих, людей похилого віку, батьків, вчителів та фахівців у сфері медіа, особливо у зв'язку з факторами зменшення деструктивного впливу медіа. Проведене дослідження підтвердило значний вплив інформації про воєнні події на психіку цивільного населення. Воєнні новини впливають на психологічний стан людей, їхнє самопочуття, мисленнєві процеси та сприйняття майбутнього. Соціально-психологічна адаптація до умов воєнних дій відбувається через зменшення часу, відведеного на перегляд воєнних новин, розвиток навичок розпізнавання фейкової інформації, терпимість до невизначеності та відновлення звичного життя.

Майбутні дослідження у цьому напрямку можуть зосередитися на розробці конкретних рекомендацій, спрямованих на підвищення медіаграмотності, розвиток навичок саморегуляції та свідомої уваги у людей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Татенко В. Соціальна психологія впливу: монографія. К.: Міленіум, 2008. 216 с.
2. Сахарук І. Стратегії й тактики сугестії в сучасному українському медійному дискурсі. Вісник Донецького університету. *Серія Б: Гуманітарні науки*. 2014, № 1–2. С. 216–222.
3. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/12102-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-24013-1-10-20220428%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/12102-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-24013-1-10-20220428%20(1).pdf) (дата звернення 15.04.2024)
4. Кобільник Б., Гіzur А. Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні. Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Кропивницький, 23-25 листопада 2016 року). Кропивницький, 2016. С. 28-29.
5. Опанасенко Ю. Вплив заголовків з ознаками патогенності на молодіжну аудиторію в умовах війни. Сучасний масовокомунікаційний простір: історія, реалії, перспективи: Матеріали науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих науковців, Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 57–58.
6. Марчук А. Психологічні аспекти негативного впливу сучасного інформаційного середовища на людей. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 274-278.

**Гетман О. А.,**

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ В ПЕРІОД ЮНАЦТВА



Під час кризових подій у людини загострюється переживання значущості свого життя, усвідомлення жорстокості цього світу. В той же час саме через з'являється можливість переживання власної неповторності та унікальності, відповідальності за свої вчинки та свободи вибору. Це є унікальною можливістю для юнацького віку, коли юнаки гостро переживають потребу в самовизначенні, формується особистісна зрілість та ідентичність. Але цей кризовий період за сучасних умов ще може ускладнюватися загостренням почуття небезпеки, зневірою та навіть відчуттям безнадії.

Суб'єктивне відчуття значущості життя, або сенсу, викликає зростаючий інтерес у психологічних дослідженнях. Він бере свій початок від екзистенціальної психології, яка тісно пов'язана з філософським екзистенціалізмом середини двадцятого століття. У наш час позитивна психологія також заглиблюється у дослідження сенсу життя.

Екзистенційна психологія зосереджується на тому, як люди сприймають життя як значуще або стикаються з кризами, пов'язаними зі значенням. Центральним фактором вважається психічне здоров'я, благополуччя та подолання стресу. В. Франкл, Р. Мей та І. Ялом є класичними екзистенціальними психологами, які досліджували цю тему. Т. Шнелл представляє сучасну екзистенціальну психологію, тоді як М. Селігман робить внесок у сучасну позитивну психологію.

Психологічні дослідження значущості досліджують суб'єктивне відчуття сенсу власного життя. Через когнітивні характеристики високоінтелектуальна молодь може мати вищий ризик інтеріоризації симптомів, проблем у соціальному функціонуванні або низький рівень суб'єктивного благополуччя. Таким чином, наше сприйняття сенсу життя тісно пов'язане з нашим розумінням смертного життя та викликів, з якими ми стикаємося. Досліджуючи ці аспекти, психологи прагнуть покращити благополуччя та стійкість людей.

Суб'єктивне благополуччя і суб'єктивна якість життя є ключовими поняттями, що описують досвід, здібності, стани, поведінку, оцінки та емоційні реакції на обставини. Якість життя є дуже суб'єктивним показником щастя. Він охоплює різні аспекти, які суттєво впливають на благополуччя людини. Хоча визначення якості життя різняться в різних дисциплінах, загально визнано, що воно тісно пов'язане із суб'єктивним відчуттям благополуччя людини. Якість життя є важливою концепцією в психології. Це щільно пов'язано з особистим досвідом людини та уявленнями про якість свого життя.

Соціальні цінності відіграють вирішальну роль у формуванні того, як молоді люди сприймають себе та своє місце в суспільстві. Ці цінності впливають на їхні рішення, дії та пріоритети. Самосвідомість є ключем до розуміння унікальної системи цінностей. Визначивши, що для них найбільш значуще, молоді люди можуть побудувати міцну основу для своєї самоідентичності.

Концепція «молодість – це віковий ефект» нагадує нам, що молоді люди постійно дотримуються більш демократичних і прогресивних цінностей порівняно зі старшими поколіннями. У молодості є вікно можливостей для мобілізації лояльності, солідарності та рівності щодо людських і соціальних справ.



Соціальні умови існування безпосередньо впливають на соціальні цінності. Такі фактори, як робота, освіта та життєвий досвід, формують те, як люди сприймають різні цінності та ставлять їм пріоритет. Аспекти терміновості та виживання також впливають на системи цінностей. Незважаючи на те, що молодь багата на прогресивні цінності, дуже важливо визнати цей потенціал для позитивних змін і діяти відповідно до нього.

Розуміння соціальних цінностей, сприйняття самоідентичності та визнання унікального контексту молодості є критично важливими факторами у відчутті цінності власного життя протягом цього трансформаційного періоду [3].

Задля перевірки гіпотези дослідження – переживання цінності життя юнаками залежить від їх особистісних характеристик – локусу контролю та стресостійкості нами були обрані наступні методики: «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер; «Локус контролю» Дж. Роттера; «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс, Р. Раге).

За результатами методики «Локус контролю» Дж. Роттера ми визначили явно виражене домінування інтернального локусу контролю майже за усіма параметрами, окрім інтернальності в області міжособистісних відносин та в області здоров'я, за якими спостерігаємо майже рівні відсотки. Вважаємо, що це зумовлено юнацьким максималізмом та процесом побудови міжособистісних відносин та достатньо безпечного відношення до здоров'я в юнацькому віці. Проте за усіма іншими параметрами показники значуще різняться [1].

Загальна інтернальність, інтернальність в області досягнень, невдач, виробництва майже вдвічі вища за показниками у групі інтерналів, ніж у екстерналів. Вважаємо це результатом політичної ситуації, що склалася в країні, коли юнаки змушені брати на себе відповідальність за свої дії та покладатися тільки на себе [2].

Виходячи із результатів за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера результати визначених груп були проаналізовані за показниками «Шкали екзистенції». Можемо зазначити, що в обох групах показники різняться не значуще за усіма параметрами, окрім екзистенційності та здійсненості життя.

При дослідженні параметрів стресостійкості у групі екстерналів та інтерналів за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс, Р. Раге) нами не було зафіксовано значущої різниці між показниками, в обох групах показники знаходяться в межах високої опорності стресу. Ми вважаємо, що умови життя в Україні зараз і в останні роки зумовили випрацювання стресостійкості у юнаків.

Підводячи підсумок, зазначимо, що згідно із результатами нашого дослідження такі особистісні характеристики як локус контролю та рівень стресостійкості не зумовлюють якість переживання юнаками цінності власного життя. Гіпотезу дослідження спростовано.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Музика О. Л. Екзистенційні потреби і розвиток обдарованої особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 6. Вип. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh\\_2015\\_6\\_10\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_6_10_9)



2. Kolly-Shamne, Anzhelika. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України. 2014. <http://surl.li/xlkiew>

3. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. 2022. № 11. С. 18-22. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5>

4. Arshava I., Nosenko D. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія. 20. 10.15421/101201.

**Касьянова Я. С.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Деснова І. С.,**

к. пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ» В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

За часів війни одним з важливих ресурсів для збереження та відновлення життя і здоров'я є емоційна стійкість. У кожної людини є свій рівень емоційної стійкості, який можна розвивати.

Проблема стійкості особистості вивчалася в контексті різних наукових підходів, таких як психологія стресу, емоційна стійкість, емоційна резильєнтність, психологічна стійкість та толерантність до стресу. Багато вітчизняних і закордонних вчених досліджували сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники емоційної стійкості особистості.

Дослідження сутності поняття «емоційна стійкість» привертає увагу вчених минулого століття та сьогодення. Аналіз досліджень, присвячених проблемі емоційної стійкості, показав, що наразі немає єдності як у трактуванні підходів до її вивчення, так і у визначенні самого поняття «емоційна стійкість».

Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає поняття «емоційна стабільність» як «характеристика стану того, хто є емоційно зрілим, чий емоційні реакції адекватні ситуації» [1, с. 349]. Психологічний словник за ред. Н. Побірченко визначає, що «Емоційна стійкість – інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху в складних екстремальних умовах діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив, попереджує стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях» [2, с. 99].

Довідник менеджера програми розвитку емоційної стійкості, який розроблений Товариством Червоного Хреста України дає наступне визначення: «Емоційна стійкість – здатність позитивно реагувати або адаптуватися до



складних подій, випробувань або досвіду. Це здатність повернутися до норми після складної події або пройти крізь важкий життєвий досвід із позитивним налаштуванням» [3, с. 35].

За матеріалами Психологічного словника Американської психологічної асоціації: «емоційна стабільність – це передбачуваність і послідовність в емоційних реакціях, з відсутністю різких змін настрою» [4].

Згідно з точкою зору І. Аршави, емоційна стійкість людини є значущою якістю особистості, яка дозволяє контролювати прояв емоцій та адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної діяльності. Вона зменшує негативний вплив сильних емоційних впливів і попереджує стрес. Усвідомлення цього вимагає проведення цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної стійкості як важливої якості [5, с. 25-27].

На думку О. Малхазова, «емоційна стійкість – це механізм функціонування системи емоційної регуляції діяльності і поведінки особистості, що виявляється в її здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії» [6, с. 38]. У своїй роботі А. Шиделко констатує, що «емоційна стійкість – це багатосистемна, інтегральна риса особистості, основана на чотирьох головних компонентах – емоційному, мотиваційному, інтелектуальному, типологічному, які зумовлюють продуктивність діяльності й адекватність поведінки особистості під час вирішення завдань в умовах екстремальних і стресових дій. Емоційна стійкість є невід’ємною складовою частиною і розвитку особистості та її адаптації у світі» [7, с. 89].

О. Андрусик визначає Емоційну стійкість як «важливий психологічний фактор ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє прояву готовності до дій, запобігає появі стресу. Дослідження природи емоційної стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження актуальне для сучасної психології» [8, С. 76].

Згідно з точкою зору Н. Семенів, «емоційна стійкість, є однією з найважливіших передумов успішного вирішення людиною її основних життєвих задач і фактором збереження здоров’я, як психічного, так і фізичного [9, С. 76].

Також вище зазначені дослідники зробили висновки, що емоційно стійкі люди є більш ефективними в управлінні стресом. Відповідно до точки зору авторів емоційно стійкі особистості схильні до реалістичного та досяжного очікування та цілей; демонструють розсудливість і навички вирішення проблем; є ефективними комунікаторами з гарними навичками роботи з людьми; є емпатичними до інших людей; поводяться впевнено і відчують, що контролюють своє життя. Важливою навичкою, яка лежить в основі емоційної стійкості, є ефективне самоуправління. На думку дослідників: емоційно стійка особистість здатна керувати кризою в одній частині свого життя, обмежуючи вплив негативних факторів на інші сфери свого життя.

Досліджень, що мають розглянути механізми визначення рівня та розвитку емоційної стійкості в умовах воєнного стану недостатньо. В основному психологічні дослідження мають на меті оцінку загальних процесів у емоційній сфері без конкретної оцінки готовності майбутніх фахівців у специфічних



сферах діяльності, в тому числі емоційної стійкості в умовах надзвичайного стану у суспільстві.

Вважаємо що в умовах воєнного стану в Україні, дефініція «емоційна стійкість» потребує уточнення.

Серед проблемних питань сучасного стану в Україні, що нині вимагають застосування відповідних психологічних засобів, малореалізованими залишаються питання якісної оцінки рівня емоційної стійкості, механізмів оцінки рівня психологічних характеристик особистості під час воєнного стану.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с. <https://is.gd/quF0Cl>
2. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова/ За ред. Н.А. Побірченко / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с. [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
3. Довідник менеджера програми Програма розвитку емоційної стійкості дітей. Товариство Червоного Хреста України м. Київ, 2017 р. с. 38. <https://v.gd/mp4nFY>
4. American Psychological Association Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/emotional-stability>
5. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
6. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : Монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
7. Anna Shydelko. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. (2017) Science and education, № 3, 85-89. Odessa. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/en/articles/2017-3-doc/2017-3-st16-en>
8. Андрусик О. О., Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. Випуск 19. С.76-81. <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/15.pdf>
9. Семенів Н.М. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців, «Молодий вчений», 5 (105) Психологічні науки. Травень, 2022. С. 73-77. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-14>
10. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. Academia. 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

**Колосова Л. Ю.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Вагабова А. О.,**

ст. викладач кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Особливості сучасної реальності, що виявляються у нестабільності, протиріччях та негативних тенденціях розвитку суспільства, вимагають від



особистості гнучкості, високого рівня саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги. Проте не кожна людина готова до таких викликів.

Сьогодні багато хто з українців ніби перестав відчувати себе в реальності, а все частіше думає про те, як складеться життя в майбутньому. Тривала воєнна травматизація особистості призводить до таких негативних наслідків, як зменшення готовності до співробітництва та співпереживання, падіння довіри до світу, втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення, порушення цілісності, переживання розщепленості, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації [1].

Дослідження цієї теми може допомогти зрозуміти, які саме чинники формування стилю або, як його ще називають синдрому відкладеного життя впливають на життя людини в сучасному світі та виявити психологічні механізми, що лежать основі формування цих чинників.

Це дослідження допоможе з'ясувати, як стиль відкладеного життя впливає на психологічне благополуччя та загальний рівень продуктивності, успішності та задоволення людиною життям і як можна розвивати стратегії для ефективного управління часом та досягнення поставлених цілей.

Синдром відкладеного життя – це психологічний феномен, за яким людина постійно переживає за минуле чи майбутнє. Вона не може жити у проміжку тут і зараз.

Свій життєвий сценарій людина будує на тому, що значна кількість важливих справ, речей та дій відбудуться в майбутньому. Сьогодні – лише підготовка, репетиція справжнього життя. Інший розповсюджений варіант сприйняття – «не на часі». «Потім» стає ключовим словом у житті.

Така психологічна установка має негативні наслідки: забирає час і не призводить до позитивного результату. Жити треба тут і тепер. І минуле, і майбутнє – це не реальність, реальність тільки теперішнє. Таким чином, людина нібито пише «чернетку» власного життя, сподіваючись потім створити «чистовик».

Ерік Берн виявив, що існує шість основних патернів сценаріїв. Людина будь-якої статі, віку, освіти, виховання і раси проживає своє життя згідно одного або декількох з них. Це сценарії «Ще не», «Після», «Ніколи», «Завжди», «Майже», «Сценарій з відкритим кінцем».

Сценарному патерну «Ще не», або «Поки що ні» відповідає гасло: «Я не можу радіти, поки не закінчу роботу». Існують численні варіанти цього сценарію, проте в кожному міститься думка про те, що «нічого доброго не буде до тих пір, поки щось менш гарне не закінчиться». Наприклад: «Життя починається після сорока» або «Коли вийду на пенсію, зможу подорожувати» тощо.

Описуючи сценарні процеси, Е. Берн ілюструє їх прикладами з давньогрецької міфології. Так, сценарій «Ще не» був у Геракла, який, перш ніж стати напівбогом, повинен був виконати безліч важких завдань, в тому числі очистити від гною королівські стайні.

Невроз відкладеного життя, як психологічне явище, було вперше описано професором Володимиром Серкіним у 1997 році, коли він досліджував психологічні та поведінкові особливості жителів півночі. Було виявлено



наступне: приблизно 90% північних жителів були зосереджені на одній меті-переїхати в місця з найкращими кліматичними умовами і розвинутою інфраструктурою. Ось тоді-то і почнеться у них «справжнє життя», коли вони досить розбагатіють для переїзду, зможуть жити в більш комфортних умовах, і все життя «налагодиться».

Термін «синдром» дає ключ для дослідження цієї теми. Якщо синдромом називається стійка сукупність симптомів із загальним механізмом виникнення і розвитку хвороби і окремих її проявів на різних рівнях організму, то це дає змогу розглядати синдром відкладеного життя як сукупність чинників його формування.

Занижена самооцінка. Люди із заниженою самооцінкою часто вважають себе негідними, поганими спеціалістами, не дбають про свою зовнішність, стають «сірими мишами» або слідкують за собою з надмірною увагою, вважаючи, що скинуті кілограми чи нові підбори додадуть їм значущості та успішності у суспільстві. Зазвичай це властиво тим людям, від кого в дитинстві батьки вимагали гарні оцінки – так званий «синдром відмінника».

Для формування у людини адекватної самооцінки істотними є три моменти: порівняння образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. По-друге, особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші люди. По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій-виявів через формат своєї ідентичності [2].

Перфекціонізм. Або ідеально, або ніяк. Основними характеристиками особистості із невротичним перфекціонізмом є: перманентна невдоволеність зробленим (отриманий результат ніколи не здається достатнім), до себе пред'являються дуже високі очікування, основний мотив поведінки - страх невдачі, схильність до переживання сильної тривоги, сорому, провини: схильність до уникнення (концентрація уваги на власних недоліках і думці про те, як би уникнути помилки).

Нечіткість цілі. Вона або занадто складна, або занадто амбітна. А слона, як відомо, краще їсти по шматочку. Якщо ти не бачиш, які кроки потрібні для досягнення задуманого, то втрачаєш мотивацію, бо немає позитивного підкріплення маленькими успіхами. Не виключено, що ціль насправді не твоя, а підхоплена від близьких чи соцмереж, і тому ти внутрішньо її саботуєш.

Страх перед невдачею та майбутнім. Нинішній стан справ не подобається, але знайомий. А успіх в майбутньому хоч і бажаний, але раптом не станеться, і очікуватиме нове розчарування? Тому підсвідомо можеш чіплятися за той стан справ, що є. Часто це посилюють батьки, які свідомо чи ні налаштовують тебе на те, що для успіху треба виконати певні умови.

Тунельне мислення. Ти сфокусована на одній думці, цілі, ідеї. І все, що не крутиться довкола неї, вислизає с поля твоєї уваги. Так можна пропустити багато можливостей зараз заради примарного задоволення потім. Що сприяє виникненню синдрому відкладеного життя? Чому комусь навіть при поганому розкладі вдається жити повним життям, а хтось при нібито сприятливих умовах не вміє відчувати насолоду в моменті? Відповіді на ці питання допоможуть проаналізувати механізми, що лежать в основі формування синдрому відкладеного життя в українців в умовах сьогодення [3].





## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. Київ: Міленіум. 2017. С. 3-10.
2. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. Економічна думка. 2002. 186 с.
3. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression // American Psychologist. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003-1020.

**Конох А.П.**

д.пед.н, професор,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

**Притула О. Л.**

к.пед.н, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

## СЕМИФАКТОРНА СИСТЕМА ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В АСПЕКТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Формування психосоціальної стійкості особистості є складним процесом, що включає в себе різні аспекти психологічного, соціального та емоційного розвитку. На нашу думку, основні складові цього процесу включають такі аспекти: самосвідомість, соціальні навички, емоційна стійкість, психосоціальна гнучкість, особистісна цілісність, самореалізація, соціальна підтримка.

Самосвідомість визначає усвідомлення людиною своїх власних потреб, цінностей, сильних та слабких сторін. На думку Л. Бегези самосвідомість визначається компонентами: саморегуляція, самооцінка, самоаналіз. Розвиток самосвідомості людини виявляється у самоспостереженні, саморефлексії, самовладанні й самоаналізі своєї поведінки [1, с 261]. Ми погоджуємося з цією думкою, однак ми вважаємо, що важливо конкретизувати ці компоненти в контексті самої особистості.

Соціальні навички визначають: вміння спілкуватися, розв'язувати конфлікти, встановлювати стосунки з іншими людьми, враховуючи їх почуття та потреби. Андрєєва О.А. та Подоляка П.С. вважають, що соціальні навички – це такі вміння людини, які вона застосовує для комунікації з іншими людьми [2]. Тобто соціальні навички допомагають людині позитивно існувати в соціумі.

Емоційна стійкість – це здатність керувати своїми емоціями, розпізнавати їх, адаптуватися до стресових ситуацій і вирішувати проблеми. Вчені Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С., емоційна стійкість особистості формується в процесі адаптації до складних обставин життєдіяльності; захисний потенціал емоційної стійкості проявляється у збереженні продуктивної діяльності за умови впливу різних стрес-факторів; здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості [3, с.136].



Психосоціальна гнучкість – здатність адаптуватися до змін в житті та оточуючому середовищі, швидко змінюючи свої стратегії та підходи. Вчені О. Савченко, О. Лавриненко, Т. Кононенко вважають, що проблема психологічного благополуччя особистості не втрачає своєї актуальності, оскільки вона пов'язана із загальним рівнем психічного здоров'я, і з переживанням радості буття як важливого чинника самореалізації особистості [4, с. 119]. Ми погоджуємося з даним твердженням.

Особистісна цілісність і самореалізація визначають розвиток власної ідентичності та відчуття цілісності, впевненість у власних можливостях та реалізація свого потенціалу. С. Кельнер вважає, що цілісність особистості в інтегративному підході розглядається через призму її буттєвої унікальності, виступає як фундаментальний, конструктивний і результативний стан людського буття [5, с. 78]. Ми вважаємо, що такий підхід дозволяє розвивати особистість єдності різних факторів розвитку.

Соціальна підтримка визначає наявність підтримки від родини, друзів, співробітників або професійних консультантів, яка допомагає особистості подолати труднощі та розвиватися. С. Лісовець вважає, що існує пряма взаємозалежність між психічним навантаженням, схильністю до психосоматичних захворювань і соціальною підтримкою [6, с. 64].

Розроблена вченими кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету А. Конохом та О. Притулою семифакторна система здоров'я та розвитку людини, розглядаючи фактори здоров'я та розвитку (фізичний, фізіологічний, психічний, енергетичний, духовний, соціальний, родовий) та інтегруючи їх в єдине ціле, забезпечує свідомий та комплексний підхід до розвитку та саморозвитку людини [7]. А. Конох та О. Притула вважають семифакторна система здоров'я розглядає людину та її здоров'я з різних сторін, що забезпечує комплексний і системний підхід до усвідомлення сутності людини й вирішення проблем зі збереження і зміцнення здоров'я [7, с. 132]. На основі досліджень авторів системи зроблений висновок, що даний підхід поряд з загальним здоров'ям, забезпечує у тому числі підвищення психосоціальної стійкості в цілому та її факторів. Комплексний підхід запропонований в семифакторній системі здоров'я і розвитку людини пропонується використовувати в різних сферах розвитку людини, в тому числі і психологічній.

Висновки:

1. Психосоціальна стійкість є складним процесом, що включає в себе різні аспекти психологічного, соціального та емоційного розвитку.
2. Формування психосоціальної стійкості потребує комплексного підходу на основі простих і доступних засобів.
3. Семифакторна система здоров'я та розвитку людини здатна забезпечити процес формування психосоціальної стійкості людини за рахунок комплексного інтегрального підходу до процесу розвитку особистості.
4. Семифакторна система здоров'я та розвитку людини можлива для використання в різних сферах формування особистості зокрема в сфері психології.



1. Бебеза Л. Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 16. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/27.pdf>
2. Андреева О. Б., Подоляка, П. С. (2022). Формування соціальних навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії. *Rehabilitation and Recreation*, 2022. (10). 10-16. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.1>
3. Кордунова Н. О. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>
4. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. (3(27)). 118-129. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12>
5. Кельнер С. С. Особистісна цілісність: психологічні особливості, прояви, основні підходи. *Психологічні науки*. 2017. Випуск 3. Том 1. 78-82 file:///Users/apryt/Downloads/834-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1607-1-10-20191112.pdf
6. Соціальна підтримка як фактор підтримки психічного здоров'я студентів. С. 61-65. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz\\_S\\_V\\_SPFPZS.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz_S_V_SPFPZS.pdf)
7. Конох А. П., Притула О. Л. Етнічні традиції здорового способу життя як основи здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів // *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. Вип 23. Том 2. 128-133. Режим доступу: [http://www.apfn-journal.in.ua/archive/23\\_2019/part\\_2/26.pdf](http://www.apfn-journal.in.ua/archive/23_2019/part_2/26.pdf)

**Макаренко С. І.,**

к. пед. н, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти  
Мариупольський державний університет, м. Київ

## **РОЛЬ КРИЗОВОГО МЕНЕДЖЕРА У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦІВНИКІВ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Російська військова агресія проти України стала серйозним випробуванням, зокрема, для освітньої галузі та управління нею. Особливо в регіонах активних бойових дій, на прифронтових та тимчасово окупованих територіях освітнім менеджерам довелося докорінно змінювати зміст, умови, емоційний контекст і формат управлінської діяльності, а також пріоритети й актуальні напрями роботи з кадрами, які перебувають в різному емоційному стані у різних куточках земної кулі з різним ступенем комфорту, та можуть здійснювати професійну діяльність переважно в дистанційному форматі.

Систему управлінських заходів і рішень було поступово переспрямовано на систематичну діагностику, попередження та профілактику, а по можливості – на ліквідацію кризових явищ у педагогічних колективах та нейтралізацію дії кризи в майбутньому.

Відповідно, в умовах воєнного стану головною технологією управлінської діяльності став антикризовий менеджмент – один із функціональних напрямів менеджменту, спрямований на вироблення найменш ризикованих управлінських рішень, що дозволили б реалізувати поставлену ціль з мінімумом засобів та за мінімальних негативних наслідків [1, с. 95]. Теорія та технологія антикризового менеджменту нині поступово адаптуються до системи освіти



(І. Безена, Л. Карташова, М. Кириченко, З. Рябова, Т. Сорочан, І. Усік та ін.), у тому числі – до управління закладами дошкільної освіти (далі – ЗДО).

Здійснюючи антикризовий менеджмент, керівники намагаються знижувати ризики своїх ЗДО, попереджати можливі втрати та втримувати їх у режимі виживання – тобто виконують функції кризових менеджерів. Відповідно дослідники антикризового менеджменту зазначають, що не кожен керівник може стати кризовим менеджером – а лише людина зі сталевими нервами, холонокровна, урівноважена, стримана. Зокрема, А. Чернявський наголошує, що менеджер для управління кризовими ситуаціями має володіти жорсткістю й одночасно тактом, безпристрасністю та стресостійкістю, фізичною витривалістю, вмінням вчитися на помилках та навчати цьому підлеглих, мистецтвом мотивації працівників, вмінням долати конфліктні ситуації, умінням вести перемовини й домагатися згоди сторін, здатністю до аналітичного мислення, швидкою реакцією на зміну обстановки, комунікабельністю [1, с. 102].

Професійний стандарт вимагає від керівника закладу дошкільної освіти таких професійних компетентностей, як здатності до адаптивності та стресостійкості, швидкого реагування на зміни під час професійної діяльності; здатності розробляти стратегію закладу освіти відповідно до змінних умов, генерувати нові ідеї, виявляти ініціативу та підприємливість [2].

Відповідно до теорії антикризового менеджменту, основними завданнями менеджера в умовах кризи є збереження управління закладом, недопущення паніки та збереження працездатних кадрів. Тож особливої уваги потребують кадри. У сучасних умовах воєнного стану працівники ЗДО (особливо на прифронтових територіях) перебувають у ситуації постійної тривоги та нестабільності, стикаючись із значними матеріальними збитками і людськими втратами. Психотравмуючі фактори воєнного стану можуть призводити до фізичних, психологічних та соціальних проблем, що негативно впливатиме на якість роботи та функціонування всього закладу дошкільної освіти.

Зазначене потребує забезпечення для всього колективу ЗДО та його окремих працівників психосоціальної підтримки, що полягає у системі дій з нейтралізації негативного впливу психотравмуючих чинників на соматичне і психічне здоров'я, соціальне життя кожної людини та її міжособистісні відносини в робочому колективі; із забезпечення розкриття внутрішнього потенціалу всього колективу закладу та кожного його працівника, допомоги у відновленні психосоціального благополуччя, розвитку механізму подолання стресу та підвищення стійкості до нього [3].

В умовах воєнного стану роль керівника як кризового менеджера ЗДО у забезпеченні психосоціальної підтримки працівників ЗДО полягає в організації розробки, включенні до антикризової стратегії (програми) та реалізації системи заходів психосоціальної підтримки й інклюзії усього колективу і кожного працівника.

Опитування, проведене кафедрою дошкільної освіти Маріупольського державного університету серед педагогічних працівників установ і закладів дошкільної освіти прифронтових територій Донецької області (406 респондентів), виявило основні засоби психосоціальної підтримки фахівців на робочому місці в умовах воєнного стану, зокрема [4, с. 46]:



Для більшості респондентів (близько 95%) дуже важливим є відчуття піклування про себе з боку керівництва своєї установи / дошкільного закладу – постійно, періодично або хоча б іноді.

75% респондентів потрібна систематична участь у колективних заходах (нарадах, методичних заходах, педрадах тощо) із колегами, організованих керівництвом установ і дошкільних закладів.

90 % респондентів зазначили, що таке спілкування з колегами (принаймні з певними – стресостійкими та оптимістично налаштованими) надає впевненості в подальших перспективах спільної професійної діяльності.

95,5% опитаних фахівців важливою умовою власної ресурсності назвали впевненість у тому, що їхні професійні думки та пропозиції мають значення, до них дослухаються як колеги, так і керівництво.

Для 80% працівників дуже важливо, щоб за гарно виконану роботу вони отримували схвалення, визнання.

98% респондентів підтвердили, що саме так організована співпраця і психосоціальна підтримка надає сил і впевненості кожному учаснику команди установи або дошкільного закладу відчувати важливість його власної місії, власної професійної діяльності. Саме таким чином організована психосоціальна підтримка сприяє збереженню працездатних педагогічних кадрів у ЗДО.

Зрозуміло, що в нинішній ситуації воєнного стану, щоб реалізувати психосоціальну підтримку працівників, мають яскраво виявлятися найкращі лідерські, управлінські якості керівника – кризового менеджера ЗДО. Для забезпечення максимально адаптивної та безпечної взаємодії з працівниками, рекомендовано:

1. Не використовувати у спілкуванні агресивності та підвищених тонів.
2. Не залежно від ситуації – спілкуватися максимально спокійно.
3. У конфліктних ситуаціях завжди намагатися зрозуміти опонентів та причини їхньої поведінки.
4. Вирішувати конфлікти виключно мирним, доброзичливим шляхом.
5. За потреби надавати підтримку, допомогу, піклування колегам.
6. Організовувати / брати участь у колективних заходах в очному або онлайн-форматі, що по-перше, забезпечить можливість працівникам спілкуватися з колегами щодо проблем, шляхів їх вирішення, перспектив та надасть упевненості в майбутньому; по-друге, методичні заходи зацікавлять новими методиками й технологіями, що відволікатиме від думок про проблеми воєнного стану.
7. Поважати думки та пропозиції кожного колеги.
8. Позитивно оцінювати та схвалювати гарно виконану роботу кожного працівника дошкільного закладу.

Отже, кризовий менеджер відіграє провідну роль у стратегуванні, розробці та реалізації системи заходів щодо психосоціальної підтримки працівників установи або закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану. Саме так організована психосоціальна підтримка працівників сприяє збереженню працездатних кадрів в умовах воєнного стану.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Чернявский А. Д. Антикризисное управление: учеб. пособие. Київ: МАУП, 2000.



208 с.

2. Професійний стандарт за професією «Керівник (директор) закладу дошкільної освіти»: затв. Наказом Міністерства економіки України від 28.09.2021 №620-21. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-profesijnogo-standartu-kerivnik-direktor-zakladu-doshkilnoyi-osviti>.

3. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка. Товариство Червоного Хреста України. URL: <https://redcross.org.ua/mhpss/>.

4. Макаренко С. І. Психосоціальна підтримка працівників закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. 17(49). С. 43-48.

**Неділько П. Е.,**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. н, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК ПРІОРИТЕТНІ ЗАВДАННЯ РОЗВИТКУ ІНДИВІДА**

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до емоційної адаптивності та особистісної зрілості юнаків, особливо у контексті глобалізації, швидких технологічних змін, інформаційного перенасичення та нестабільності ринку праці. Враховуючи швидкість сучасних змін та зростаючу кількість емоційних та психологічних проблем серед юнацтва, акцент на особистісній зрілості та емоційній стійкості у юнацькому віці стає ще більш важливим. Значні соціальні виклики, такі як зміна соціальних норм та зростання залежності від цифрових технологій, глобальні проблеми війни роблять юність періодом підвищеного ризику для розвитку емоційних порушень. Особистісна зрілість допомагає юнакам краще розуміти себе та свої потреби, адекватно висловлювати свої почуття і встановлювати межі в соціальних взаємодіях. Водночас, емоційна стійкість забезпечує механізми для подолання стресу та збереження психологічного здоров'я в умовах, які можуть бути непередбачуваними та складними. Формування цих якостей не тільки допоможе юнакам ефективно справлятися з викликами дорослого життя, але й сприятиме розбудові здорового суспільства, де кожен індивід зможе досягати особистісного та професійного успіху. Таким чином, дослідження особистісної зрілості та емоційної стійкості стає вирішальним для розуміння та підтримки адаптивного розвитку молоді у складних соціально-економічних умовах.

Юність характеризується інтенсивним розвитком та значними трансформаціями в структурі особистості, що супроводжуються різними стресовими станами [3]. Цей віковий період є критичним для формування стресостійкості, реформації ціннісних орієнтацій, мотивації до саморозвитку та навичок саморегуляції [1]. Освітній процес у вищих навчальних закладах спрямований на підтримку особистісного та професійного розвитку молоді,



причому рівень їхньої стресостійкості безпосередньо впливає на академічні досягнення, ефективність комунікації, взаємодію та адаптацію до життєвих викликів [2].

У межах експерименту залучено 40 студентів віком 17-23 роки з Маріупольського державного університету для перевірки гіпотези про те, що юнаки з високим рівнем емоційної стійкості демонструють кращу адаптацію до ситуацій невизначеності. Дослідження спрямоване на кореляційний аналіз між емоційною стійкістю як атрибутом особистісної зрілості та реакцією на страх невідомості в юнацькому періоді. Через порівняльний аналіз з результатами подібного дослідження 2022 року, в якому брали участь студенти того ж вікового діапазону з цього ж університету, було здійснено оцінку динаміки показників з метою дослідження особливостей переживання тривожності та страху в умовах невизначеності.

Використання опитувальника «Ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих, О. Івлєва) показало, що під час випробувань невизначеності 82,5% респондентів демонструють підвищену схильність до прояву страхів, з вираженою чутливістю серед жіночої частини опитуваних. Порівняльний аналіз із даними 2022 року, де цей показник складав 95%, виявив зниження рівня страхів на 12,5% в цілому, з вищим показником зменшення серед жіночої частини респондентів (13%) порівняно з чоловічою (5%). Це зниження може вказувати на поліпшення загальних життєвих умов, доступність та ефективність психологічної допомоги та підвищену адаптацію до умов невизначеності. Застосування методики «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергер) виявило, що більшість респондентів мають помірний (59%) та низький (35%) рівень ситуативної тривожності. Порівнюючи з даними 2022 року, спостерігаються незначні зміни у розподілі рівнів тривожності, що свідчить про стабільність цього параметра впродовж року. Така стабільність може бути індикатором константності зовнішніх умов, соціально-психологічного середовища, особистісних чинників серед учасників дослідження, а також ефективності їхніх стратегій адаптації та стресорезистентності.

Дослідження, проведене з використанням методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, виявило, що в стресових ситуаціях юнаки схильні застосовувати активні копінг-стратегії, такі як пряме вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, уникаючи пасивного уникнення. Порівняльний аналіз результатів за 2022 та 2023 роки показав збільшення використання активних методів вирішення проблем (з 55% до 75%) та взаємодії за соціальною підтримкою, хоча інтенсивність останньої знизилась. Водночас, зменшення відсотка пасивного уникнення (з 21% до 0%) вказує на загальне зростання активності юнаків у копінгових процесах та на збільшення їхньої схильності до ефективних стратегій подолання стресу. У четвертому етапі експерименту, що проводився за методикою Г. Айзенка «Діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям», було оцінено емоційну стабільність та управління психологічним самопочуттям серед юнаків. Результати виявили, що 60% учасників демонстрували високий рівень емоційної стабільності та ефективність у керуванні своїм самопочуттям, тоді як 40% мали низькі показники цих здібностей. Крім того, дослідження виявило статеві відмінності, зокрема вищу емоційну стабільність у жінок



порівняно з чоловіками, що свідчить про гендерні особливості у способах управління емоціями та психологічним самопочуттям. На п'ятому етапі нашого дослідження використовувалася шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) для оцінки стресостійкості серед юнаків. Було встановлено, що 65% учасників демонструють високий рівень стресостійкості. Серед них 97,5% склали чоловіки та 87,5% жінок, що свідчить про високу стійкість до стресу серед переважної більшості респондентів, особливо чоловіків. Під час аналізу даних ми виявили значущі розбіжності у показниках актуальних страхів, ситуативної тривожності, стратегій копіngu, рівня стресостійкості та емоційної стабільності. Особливо виділяються респонденти з високим рівнем емоційної стійкості, які демонструють кращу адаптацію до невизначеності. Здатність контролювати власні емоції та зберігати емоційну стабільність дозволяє їм ефективніше справлятися з несподіванками та викликами. Цікаво, що такі особи схильні використовувати активні стратегії копіngu, що сприяє їхній успішній адаптації та досягненню успіху у складних умовах.

Цікаво зауважити, що 89,5% опитаних пережили травматичні події, такі як бомбардування та військові дії. Аналіз показав, що особи з таким досвідом краще адаптовані до невизначених ситуацій (88% високих показників), порівняно з тими, хто не мав подібного досвіду. Виявлений зв'язок між рівнем страху, тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності підкреслює важливість розвитку стресостійкості та емоційної стабільності. Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 4 С. 65-68.
2. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. № 9 (61) вересень, 2018. С. 34-39.
3. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці, *Молодий вчений*. 2022. № 11. С. 18-22.

**Олійник І. А.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Крутий К. Л.,**

д. пед. наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПЕДАГОГАМИ Й УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Трансформаційні процеси в системі освіти України торкнулися не тільки організаційних і змістовних аспектів її функціонування, але й збагатили суб'єкт-суб'єктні відносини в педагогічному процесі. Основні національні





документи про освіту, зокрема Закон України «Про освіту» (2017), підкреслюють важливість ефективної міжособистісної взаємодії між педагогом та учнями. Цей Закон визначає компетентнісні засади професійної діяльності вчителя в закладах загальної середньої освіти як динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей та інших особистих якостей, що забезпечують здатність особи успішно соціалізуватися та здійснювати професійну або подальшу навчальну діяльність.

У складі професійної компетентності вчителя важливим є вміння розпізнавати та вирішувати конфлікти, ефективно впливати на міжособистісні взаємодії під час конфліктних процесів [4]. Конфліктність в освітньому процесі – явище неминуче. Навчання конструктивним міжособистісним стратегіям у конфліктних ситуаціях є одним із найважливіших компонентів професійної компетентності як майбутніх педагогів, так і тих, хто безпосередньо вже працює в закладі освіти.

У ситуаціях конфлікту шлях до вирішення відкривається шляхом примирення, включаючи співпрацю та визнання своєї неправоти. Саме тому існує концепція вирішення конфліктів у освітніх закладах: дистанціювання – примирення (через особистісні зміни іншої людини) та інтеграція (побудова конструктивних стосунків) [1, с. 25]. Стратегія поведінки вчителя в процесі вирішення конфлікту має бути чіткою, простою та прямою, без двозначності та непорозумінь. Водночас важливо, щоб шлях до примирення завжди містив позитивний досвід. У такій ситуації мінімізується ризик виникнення непереможних конфліктів у освітньому процесі через непорозуміння, прогнози, помилки планування та комунікації щодо поточної ситуації та психологічного стану дитини. Ефективним для профілактики та подолання конфліктів між педагогами та учнями старших класів є використання тренінгу.

К нашому дослідженні ми будемо користуватися визначенням тренінгу (від англ. «train» – «тренувати») як комплексу психотерапевтичних та психокорекційних методів, спрямованих на розвиток навичок самосвідомості та саморегуляції, спілкування та взаємостосунків, комунікативних і професійних навичок. Тренінг визначають і як один з активних методів навчання або соціально-психологічного впливу [3, с. 100]. Зараз термін «тренінг» належить широкому спектру методів, заснованих на різних теоретичних принципах. Єдиної класифікації понять не існує. Тренінги використовують для розвитку навичок саморегуляції, є комунікативні тренінги, тренінги для стимулювання саморозвитку та освітні тренінги та тренінги для профілактики та подолання конфліктів [2]. Метою тренінгу є підвищення соціально-психологічних здібностей учасників та розвиток їх здатності до ефективної взаємодії з іншими. Навчання може бути частиною освітнього процесу або професійної адаптації. Отримані знання з тренінгу можете застосувати на практиці та перетворити їх на навички [3, с.101].

Назвемо переваги тренінгу: групові заняття; поєднання інформації та емоційного ставлення до неї; підвищення мотивації; здатність думати та приймати рішення разом; практична перевірка та закріплення набутих знань.

Для проведення тренінгу потрібні комунікативні навички вчителя, оскільки слухачі можуть по-різному сприймати запропоновані вправи. Робочі місця учасників у кімнаті можна розташувати по-різному, найкраще, якщо



стілці для учасників будуть розставлені півколом. Це сприяє створенню неформальної атмосфери, дає можливість бачити всіх учасників тренінгу, підкреслює рівноправність усіх учасників [5].

Діяльність тренінгових груп характеризується кількома специфічними принципами.

1. Принцип активності – діяльність учасників тренінгової групи має особливий характер, оскільки вони залучені до спеціально розроблених дій.

Активність зростає, оскільки учасники розвивають ставлення до готовності брати участь у діях, які необхідно виконати в будь-який час.

2. Принцип досліджуваної (творчої) позиції – під час тренінгу учасники групи дізнаються про вже відомі в психології ідеї, закономірності та, що важливо, власні особистісні ресурси і характеристики.

3. Принцип об'єктивації (розпізнавання) поведінки – у процесі навчання поведінка учасників переходить з імпульсивного рівня на об'єктивований рівень, і за допомогою навчання стає можливим реалізація змін. Зворотний зв'язок є універсальним засобом об'єктивізації поведінки.

4. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування — це спілкування, коли враховуються інтереси, почуття, емоції та переживання інших учасників діалогу та визнається цінність особистостей один одного.

Отже, важливість тренінгу як особливого явища у світі психотерапії, психокорекції та прикладної психології очевидна, оскільки ефективність тренінгів у різних напрямках вже доведено на практиці порівняно з іншими підходами до вдосконалення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюшко Ю., Сейко Н. Конфлікти в педагогічному процесі та компетентнісні засади їх вирішення. *Молодь і ринок*. 2021. №7-8 (193-194). С. 24-28.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
3. Румянцева Т. В. Тренінг як інтерактивний метод навчання // *Соціальна робота в Україні: теорія і практика* : науково-методичний журнал. 2014. № 1/2. С. 99-107.
4. Рак О. Тренінгове заняття для вчителів: Шляхи попередження та розв'язання конфліктів у школі.  
URL:<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Ffs.naurok.com.ua%2Fuploads%2Ffiles%2F278744%2F167186.doc&wdOrigin=BROWSELINK> (дата звернення: 16.05.2024).
5. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу :навчальний посібник / уклад.: О. М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2011. 133 с.

**Пакулова А. Є.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.**

к. психол. н, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ



## ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі інформація стала не просто пасивним ресурсом, а й активним інструментом, що впливає на суспільство та особистість. Це стало можливим завдяки тому, що люди отримали можливість не лише споживати інформацію, але й генерувати, ділитися та взаємодіяти з нею.

У результаті, цінність інформації в новому типі суспільства визначається не її кількістю чи доступністю, а й можливістю персоналізації. Це означає, що люди можуть використовувати інформацію для самоідентифікації, самовираження та самореалізації. Найкраще можливості для персоналізації інформації надає комп'ютерно-мережева комунікація, тобто Інтернет.

Віртуальна ідентичність – це уявлення про себе, яке людина створює в віртуальному просторі. Вирішення таких питань, як індивідуальна самопрезентація в онлайн-середовищі, вплив соціальних мереж на формування самооцінки і ставлення до себе, важливість віртуальної ідентичності та її вплив на реальне життя, мають велике значення для сучасних користувачів Інтернету. З появою соціальних мереж, багато людей мають можливість представляти себе перед іншими користувачами. Це відкриває двері до нових можливостей для самовираження, будування відносин та впливу на онлайн-спільноти [2, с. 119]. Однак, це також може створювати проблеми, такі як вплив фальшивих інформаційних сторінок, маскуванню особистих чи групових інтересів, а також залучення до онлайн-мобінгу та інших негативних явищ.

Дослідження цієї теми є важливим, оскільки воно допоможе краще розуміти процеси самопрезентації та їх вплив на особистість в соціальних мережах. Вивчення цих особливостей може сприяти вдосконаленню внутрішньої та зовнішньої комунікації, забезпечувати більш об'єктивну оцінку інформації, а також розвивати навички критичного мислення та саморефлексії.

Розуміння психологічних особливостей формування віртуальної ідентичності допоможе людям усвідомлено використовувати віртуальний простір. Це дозволить максимізувати позитивні та мінімізувати негативні аспекти впливу віртуальної реальності на особистість [1, с. 80]. Інтернет, завдяки своїм особливостям (анонімність, відсутність фізичного контакту), дає користувачам безпрецедентні можливості для самовизначення та самоконструювання. Наукові дослідження ідентифікації особистості в сучасному інформаційному середовищі пропонують два основних напрямки аналізу: вивчення віртуального середовища як нового ресурсу для ідентифікації та дослідження трансформацій ідентифікаційних процесів людини в умовах віртуального середовища. Іншими словами: інтернет дає людям можливість створити нову ідентичність, відмінну від реальної [3, с. 144]. Віртуальна реальність надає особі можливість створити або вибрати віртуальний образ, який відповідає її бажанням та уявленням про ідеальну версію себе, що може позитивно вплинути на її самооцінку. Але занадто інтенсивне захоплення віртуальною реальністю може призвести до відчуття відчуженості від реального світу та себе, що може вплинути на зниження самооцінки та почуття задоволеності від життя. Нами було проведене емпіричне дослідження впливу інтернет – ресурсів на конструювання віртуальної ідентичності особистості під час використання мережі інтернет. Для цього нами були використані наступні



методики: шкала самоповаги М. Розенберга, тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні та Т. Новак, шкала «перфекціонізм» В. Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність» та власно створений опитувальник «Особистість у віртуальному просторі».

Аналізуючи та підсумовуючи результати дослідження, ми зробили висновок про те, що більшість людей (75,8%) не вважають, що Інтернет негативно впливає на їхню самооцінку. Однак, частина респондентів (13,6%) все ж таки відчують негативний вплив. Це може бути пов'язано з порівнянням себе з іншими людьми в Інтернеті, кібербулінгом, або з нереалістичними стандартами краси та успіху, які часто пропагуються в соціальних мережах: порівняння з іншими: в інтернеті люди постійно стикаються з зображеннями та публікаціями про життя інших людей, що може призвести до порівняння себе з ними. кібербулінг: кібербулінг може мати руйнівний вплив на самооцінку людини, змушуючи її відчувати себе нікчемною та непотрібною; нереалістичні стандарти: інтернет часто рясніє зображеннями та публікаціями про «ідеальне» життя, «ідеальну» зовнішність та «ідеальні» стосунки; залежність: залежність від інтернету та соціальних мереж може призвести до того, що люди більше часу проводять у віртуальному світі, ніж у реальному, що може негативно впливати на їхню самооцінку. Деякі люди можуть відчувати негативний вплив Інтернету на свою самооцінку в певних аспектах свого життя, наприклад, у своїй зовнішності, здібностях або досягненнях. Люди, які проводять багато часу в Інтернеті, можуть з більшою ймовірністю відчувати негативний вплив на самооцінку. Культурні та соціальні норми можуть впливати на те, як інтернет впливає на самооцінку людини.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Павленко Т. С. Віртуальна ідентичність як феномен сучасної психології. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка», Серія: Педагогіка, психологія, соціальна робота.* (2018). № 52. С. 77-82.
2. Ситник О. В. Психологічні особливості формування віртуальної ідентичності особистості в контексті комп'ютерних ігор. *Науковий вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Серія: Психологічні науки,* 2019. № 25(2), С. 118-124
3. Шевченко О. М. Вплив віртуального середовища на формування ідентичності особистості. *Вісник Національного університету «Київський університет імені Тараса Шевченка».* Серія: Психологія, 2020. 25(1), С. 142-149.

**Петруня Р. М.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Блашкова О. М.,**

к. пед. н., доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ВІДКРИТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ГРУПИ (ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ВЕТЕРАНИ ТА ЦИВІЛЬНІ)



Повної інформації щодо стану психологічного здоров'я військовослужбовців, ветеранів, які є учасниками бойових дій в Україні немає, але у 2017 році у ЗМІ з'явилася інформація, що 93% учасники АТО/ООС є потенційною загрозою для суспільства («прихований ворог») [1].

Як свідчать результати соціологічних опитувань ветеранів, першим номером в рейтингу проблем, що турбують їх є «неприйняття учасників АТО/ООС суспільством» [2].

За попередніми підрахунками з 2014 року в Україні вже понад 1 млн. учасників бойових дій. Тому зміни у політиці щодо ветеранів полягають не тільки у вирішенні поточних проблем, а й у ставленні суспільства до них [3].

Результати Шістнадцятого загальнонаціонального опитування у 2022 році виявили, що серед близьких та рідних 40% респондентів є ті, хто брав участь у воєнних діях на території України, починаючи з 2014 року. Зокрема 54% мають серед близьких тих, хто воював чи воює на фронті, починаючи з 24 лютого 2022 року. 44% сказали, що серед їхніх близьких та рідних є ті, хто брав участь у війні на Сході України у 2014-2021 роках.

Говорячи про ветеранів російсько-української війни респонденти в першу чергу відчують вдячність (64%) та гордість (50%). Чверть відчуває сум коли зустрічає ветеранів, стільки ж відчувають радість. Про інші почуття опитані згадували менш частіше: провину при зустрічі з ветераном відчувають 3%, сором і страх – по 2%, байдужість, гнів, неприязнь – всього по 1%. Частіше про сум щодо ветеранів говорять жінки, аніж чоловіки. Також дещо частіше відчуває сум ті, хто має близьких серед ветеранів АТО (ООС) 2014-2021 рр. Ті, хто мають знайомих, які воювали у 2014-2021 і продовжують далі воювати, - частіше за інших відчувають вдячність й гордість.

Більше 90% довіряють військовим Збройних Сил України, ветеранам нинішньої війни та ветеранам АТО (ООС) 2014-2021 рр. [4].

Однією з важливих форм соціальної підтримки військовослужбовців та ветеранів є психологічна реабілітація за допомогою спеціалізованих психотерапевтичних послуг. Не розв'язані вчасно психологічні проблеми учасників бойових дій призводять до руйнування міжособистісних контактів, у тому числі в сім'ях, посилюють ступінь толерантності до алкоголю, наркотичних засобів та насилля. Саме тому, ефективне функціонування системи соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій повинно розглядатися одним з пріоритетів соціальної політики в державі.

Успішна реконвалесценція та психічна адаптація військовослужбовців потребує проведення з ними не окремих медичних та психотерапевтичних заходів, а цілої системи медико-психологічної допомоги та реабілітації. Адже, якщо медична допомога та реабілітація відновлює втрачені функції та властивості організму людини, то психологічна реабілітація покликана забезпечити гідне існування особистості у суспільстві, попередити можливі негативні форми девіантної поведінки та соціальну дезадаптацію [5].

Система охорони психічного здоров'я військовослужбовців, ветеранів та учасників бойових дій повинна включати такі елементи, як зміцнення здоров'я, профілактика, лікування та психологічна реабілітація, догляд і відновлення здоров'я. Військовослужбовці, ветерани та учасники бойових дій є



специфічним контингентом, який вимагає багатoproфільної реабілітації, зокрема соціальної реабілітації (реадаптації) [6].

Більшість хто повертається до мирного життя, не мають розладів психічного здоров'я, але мають ряд складнощів психологічного характеру, пов'язаних із зміною соціального та професійного статусу, зміною стосунків, потребою адаптуватися до життя, яке в чомусь суттєво відрізняється від військового. Їм в першу чергу необхідна підтримка у адаптації до цивільного життя [7, с. 276]. Значна кількість військовослужбовців психологічно нездатні самостійно повернутися в систему соціальних зав'язків і норм мирного життя, тому постає потреба в спеціалізованому наданні соціальної та психологічної допомоги [8, с. 29].

З метою пошуку оптимальної структури відкритих психотерапевтичних груп у квітні 2024 році було проведено опитування 87 респондентів, з яких 63 – цивільних, в тому числі ВПО та 24 військовослужбовців і ветеранів, які є учасниками бойових дій.

За результатами опитування оптимальною формою психологічної допомоги для більшості респондентів є індивідуальне консультування, а перевагу груповій психотерапії надала незначна кількість респондентів (ВПО – 12%, цивільні – 23%, ветерани – 25%, військовослужбовці – 20%).

В той же час, виявили інтерес до роботи у відкритих психотерапевтичних групах значно більше респондентів, ніж обрали загалом групову психотерапію, як оптимальну (ВПО – 44%, цивільні – 60%, військовослужбовці – 60%). Проте відсоток ветеранів, які згодні працювати у відкритих психотерапевтичних групах – 0%, оскільки для них групова психотерапія прийнятна виключно у закритих групах за принципом «рівний - рівному».

Також, під час опитування респондентам було запропоновано обрати з переліку осіб тих, з ким їм було б найменш і найбільш комфортно у відкритих психотерапевтичних групах (ВПО: найменш – з ветераном (24,4%), найбільш – з цивільною особою (29,28%); цивільні: найменш – з дружиною/чоловіком військовослужбовця (36%), найбільш – з цивільною особою (22,5%); ветерани: найменш – з цивільною особою (75%), найбільш – з дружиною/чоловіком військовослужбовця; військовослужбовці: найменш з дружиною/чоловіком ветерана/цивільною особою (40%), найбільш – з військовослужбовцем, ветераном (30%)).

Стосовно емпатії, то порівнюючи військовослужбовців (ветеранів) з собою щодо того хто є жертвами війни в більшій мірі цивільні та ВПО визнали саме військовослужбовців (ветеранів) жертвами у більшій мірі (100% цивільних та 80% ВПО). Результати по військовослужбовцях (ветеранах), які порівнювали себе з цивільними (ВПО) щодо жертв війни виявилися наступними: військові – 80% в рівній мірі, 10% в більшій мірі, 10% в меншій мірі; ветерани – 25% в рівній мірі, 25% в більшій мірі, 50% в меншій мірі.

Найбільшим страхом під час війни опитані респонденти визначили втрату близьких (від 40% до 76%), а найменшим виявився страх втрати майна (від 31% до 72%).

Щодо пріоритетів у відкритих психотерапевтичних групах, то найвищим пріоритетом є: у ВПО - подібний травматичний досвід (34,16%); у цивільних - мова спілкування (36%) і подібний травматичний досвід (22,5%); у



військовослужбовців та ветеранів - члени групи військовослужбовці (ветерани) (30% і 50% відповідно). Найбільшим страхом після війни для більшості респондентів виявився страх розчарування (диктатура, корупція) (40% - 58, 5%).

Також під час опитування було запропоновано створити перелік прийнятних та категорично заборонених тем і питань для обговорення у відкритих психотерапевтичних групах. Цікавим фактом є те, що тема «Війна» виявилася у обох категоріях тем, отже питання щодо війни є можливим для обговорення за винятком найболючіших і найтравматичніших подій (втрата близьких та побратимів, полон тощо). Табуйованими темами для респондентів виявилися зокрема теми про минуле та політику: війна, смерть та втрата близьких, втрати та загиблі у війні, події з військовими на війні, що робили цивільні для перемоги, політика, мова, стратегії бойових дій.

Прийнятними темами виявилися теми в основному про майбутнє: взаємодія всіх категорій у звичайному цивільному житті, сімейні відносини після повернення військового додому, конкретних потреб і бажань для побудови комфортного простору та порозуміння, толерантність, дотримання законодавства в вищих ешелонах влади, відповідальність за бездіяльність і корупцію, відновлення фізичного та психічного здоров'я, плани на майбутнє.

За результатами дослідження можна констатувати позитивну динаміку у суспільстві в цілому щодо військовослужбовців та ветеранів які є учасниками бойових дій в Україні.

Зважаючи на результати досліджень 2022 – 2024 років запровадження відкритих психотерапевтичних груп (цивільні, військовослужбовці (ветерани)) під час психологічної допомоги військовослужбовцям та ветеранам є доцільним та таким, що сприятиме реадаптації та ефективній реабілітації відповідних категорій осіб.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виступ головного психіатра МОУ, начальника клініки психіатрії Головного військового клінічного госпіталю полковника Олега Друзя на засіданні комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я. <https://www.pravda.com.ua/news/2017/09/20/7155735/>

2. Результати опитувань ветеранів АТО. Державний інститут сімейної та молодіжної політики., 2017.

3. Виступ Міністра оборони України Олексій Резнікова на VI Міжнародному ветеранському форумі «Україна. Захисники. Майбутнє». <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3751580-z-2014-roku-v-ukraini-vze-ponad-miljon-ucasnikiv-bojovih-dij-reznikov.html>

4. Результати опитування проведеного з ініціативи «Українського ветеранського фонду» Міністерства у справах ветеранів України. Профінансовано Соціологічною групою «Рейтинг». [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestnadca\\_obschenaci\\_opros\\_ukraina\\_vo\\_vremya\\_voynu\\_obraz\\_veteranov\\_v\\_ukrainskom\\_obschestve\\_6-7\\_avgu.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestnadca_obschenaci_opros_ukraina_vo_vremya_voynu_obraz_veteranov_v_ukrainskom_obschestve_6-7_avgu.html)

5. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., Прокопенко Ю. О., Васищев В. С. Медико-психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – учасників ООС. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: ЛА НАУ, 2019. №5. С. 488–493.

6. Психологічна робота з військовослужбовцями учасниками бойових дій на етапі відновлення : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 9 с.



7. Грибок А. О., Черняк А. І. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Т.ХІ Випуск18.УДК 159.923.

8. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Серія: Психологічні науки. Вісник № 128. С. 167-169.

**Подтикан Л. Ю.**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.**

к. психол. н., доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Адаптація внутрішньо переміщених осіб (осіб, які переселилися в межах своєї країни) і зовнішньо переміщених осіб (які переселилися за межі своєї країни) може відрізнитися через різні контексти та виклики.

Внутрішня міграція може вимагати адаптації до нових регіональних особливостей, культурних нюансів та соціальних норм, але зазвичай забезпечує більшу доступність до мови, соціальних послуг та підтримки з боку влади.

Зовнішня міграція, з іншого боку, частіше пов'язана з більшими культурними, мовними та соціальними бар'єрами, а також може включати більший ризик нелегальності та неповноцінного захисту прав. Адаптація для зовнішньо переміщених осіб може бути складнішою через відсутність підтримки та небезпеку дискримінації чи неприйняття з боку нового суспільства.

У кожному випадку важливо розуміти унікальні потреби та виклики цих осіб для надання ефективної підтримки та сприяння успішній адаптації.

З метою дослідження особливості перебігу процесу соціально-психологічної адаптації у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб нами було проведено теоретичне та емпіричне дослідження.

Психологічне поняття адаптації розглядається як процес і стан пристосування до змін у зовнішніх соціальних умовах та обставинах, внутрішніх якостях і рисах адаптанта (біологічних, соціально-психологічних, статусно-рольових), які відбуваються завдяки змінам як соціальних стереотипів поведінки цінностей, так і способів інформаційно-інтерпретивного відображення (конструювання, реконструювання) реальності свідомістю особистості [1, с. 11].

Так, М. Мельничук психосоціальною адаптацією особистості називає процес і результат взаємодії людини із соціальним оточенням на основі механізмів збалансованого врівноваження, що забезпечує особистісну психічну цілісність та стійкість (збереження ідентичності, власної тотожності індивіда), інтеграцію і одночасно мінливість (розвиток, вдосконалення або придбання) психологічних якостей та властивостей, що стосуються як характеристик





особистості, так і способів її взаємодії з оточенням, формування адекватних міжособових стосунків і досягнення соціально значущих цілей [2, с. 132].

Розглядаючи процес адаптації внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб слід звернути увагу на те, особистість зазнає змін, які своєю чергою можуть бути позитивними та негативними.

Позитивна трансформація, що настає після травматичного досвіду, відома як посттравматичне зростання. Посттравматичне зростання передбачає сприятливі психологічні зміни, що дають можливість людині переглянути своє ставлення до стосунків, грошей, успіхів та досягнень, переоцінити відношення до власного здоров'я, оновити цінності та світосприйняття, і, взагалі, по-новому подивитись на своє життя в цілому. Посттравматичне зростання виходить за межі визнання чи прийняття. Воно включає в себе особисту силу і самодостатність; і хоча травма все ще може завдавати болю, особистість отримує спосіб перенаправлення болю на щось корисне для неї [3, с. 134].

Це зростання не впливає безпосередньо з травми, але скоріше виникає через саму боротьбу особи з новою реальністю. Важливою для визначення рівня посттравматичного зростання є саме ця боротьба. Цей процес передбачає позитивні психологічні зміни, такі як вдячність за життя, поліпшення взаємин, відчуття внутрішньої сили та глибше розуміння сенсу життя. Цей розвиток може бути пояснений різними факторами, такими як стресостійкість, соціальна підтримка, оптимізм, позитивне мислення, релігійність тощо.

Але на шляху до успішної адаптації існують фактори, які можуть заважати особистісному розвитку, сприяють руйнівній поведінці та негативному сприйняттю життєвих обставин. Такі фактори, як дистрес, песимістичний погляд на минулі події та симптоми посттравматичного стресового розладу, можуть ускладнити процес адаптації та перешкодити повноцінному відновленню.

Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб проводилося протягом року (жовтень 2022-жовтень 2023 року). У дослідженні взяли участь жінки середнього віку (30-54 роки), з яких 15 жінок - внутрішньо переміщені особи (ВПО), та 15 жінок – зовнішньо переміщені особи (ЗПО). Дослідження проводилося онлайн за допомогою двох методик: «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)); «Індекс життєвої задоволеності» (Б. Нейгартен).

Результати методики «Індекс життєвої задоволеності» серед ЗПО вказують на підвищення рівня за всіма критеріями від низького до середнього і навіть високого у 2023 році порівняно з 2022 роком. Також, у цьому ж періоді показники серед ВПО підвищилися майже за всіма критеріями, але це зростання не є значним. Через невеликі зміни у 2023 році в порівнянні з 2022 роком, показники за деякими критеріями залишилися незмінними. Так, «інтерес до життя» залишився на середньому рівні, хоча інші показники зросли. Особливу увагу привертають показники загального настрою та задоволеності життям, які практично не змінилися серед внутрішньо переміщених осіб протягом року.

Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» показала, що результати ВПО у 2022 році вищі за результати 2023 року, але показники за



категоріями «прийняття себе» та «ескапізм» залишилися незмінними. Однак спостерігається значне зростання за категорією «емоційний комфорт». У ЗПО також спостерігається значне зростання майже за всіма показниками від 2022 до 2023 року, але деякі показники залишилися незмінними, зокрема «інтернальність» та «ескапізм». Також показники «прийняття себе», «прийняття інших» та «адаптивність» суттєво зросли, при цьому всі показники залишаються в межах нормального розподілу.

Опрацьовуючи результати емпіричного дослідження, було встановлено значну відмінність у збільшенні рівня адаптованості у зовнішньо переміщених осіб порівняно з внутрішньо переміщеними. Це може бути пояснено тим, що зовнішньо переміщені особи потребують скорішого пристосування до нових умов і культурних реалій для забезпечення власного виживання. У той час, внутрішньо переміщені особи залишаються в більш відомих культурних умовах, тому процес адаптації для них менш важливий. Однак вони почувають себе емоційно комфортніше на новому місці та проявляють більшу впевненість у собі, готовність захищати свою позицію. Важливо зазначити, що всі показники знаходяться в межах нормального розподілу. Отже, виходячи з вищенаведеного можемо зробити висновок, що окрім умов зовнішнього середовища на успішність соціально-психологічної адаптації переселенця впливають психологічні властивості та особистісні характеристики – підтвердилася.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості в суспільстві переходного типу: зміна ціннісних пріоритетів: дис... канд. соціол. наук: 22.00.04. Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. та муніципального управління». Запоріжжя, 2007. 203 с.
2. Мельничук М. Г. Психологічна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Сер. «Психологія. Харків: ХНПУ, 2016. Вип. 53. С. 126-134.
3. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін: колективна монографія. ВВПЗ «ДГУ»; за заг. ред. Л.М. Пріснякової. Дніпро: ЛПА, 2023. 250 с.

**Присяжнюк Д.О.,**  
здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Середня освіта. Фізична культура»,  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Беззубченко О.А.,**  
кандидат економічних наук,  
доцент кафедри економіки та міжнародних економічних відносин,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ СУЧАСНОГО ПІДПРИЄМЦЯ

Нині підприємництво в Україні переживає нелегкі часи. До початку повномасштабного воєнного вторгнення найбільшим роботодавцем в нашій державі був середній і малий бізнес – на нього припадало близько 75% усіх зайнятих працівників, або 4,8 млн. українців. Решта 25% (1,6 млн.) зайнятого населення працювали на великих підприємствах. Сьогодні картина



суттєво змінилася. Спостерігається різке зменшення підприємств, особливо у прифронтових і частково окупованих регіонах (в той час, як на цих територіях до початку 2022 року було зареєстровано понад 45% компаній, що забезпечували 40% ВВП України). Внаслідок масованих обстрілів території України всіма видами зброї руйнуються фізичні активи підприємств, частка підприємств, що перебувають під загрозою зникнення, становить 45% для первинного сектору (сільське господарство, видобуток), 35% – для вторинного (заводи, фабрики, промислове виробництво), 37% – для третинного (послуги). Нестача замовлень, сировини, проблеми з логістикою, перебої з енергопостачанням, дефіцит робочої сили – це далеко не всі виклики, які стоять сьогодні перед підприємствами і підприємцями України у воєнний час [3].

Проте навіть у таких надскладних умовах, пов'язаними з постійними небезпеками воєнного характеру, нестабільністю у фінансово-економічній сфері, політичною невизначеністю, українські підприємці продовжують працювати, в тому числі й на деокупованих територіях, підтримуючи економіку країни. На сьогодні важливо розуміти, якими соціально-психологічними якостями наділені ці люди, що спонукає їх рухатися вперед, долаючи виклики і роблячи тим самим свій внесок у розвиток економіки держави.

Сучасна теорія підприємництва розглядає підприємницьку діяльність як каталізатор соціально-економічного розвитку суспільства. Підприємництво є одним із ключових інститутів ринкової економіки, а підприємець – основним суб'єктом господарської діяльності та ринкових відносин. З наукової точки зору сучасне підприємництво розглядається як особливий стиль інноваційного менеджменту, який базується на пошуку нових оптимальних можливостей й орієнтований на інноваційну діяльність [10, с. 328]. Для активного функціонування та розвитку підприємництва, крім сприятливого зовнішнього середовища, важливу роль відіграє особистість підприємця.

У зарубіжній науковій літературі (B. Antoncic, R. Brockhaus, C. Dawson, E. Dillon, A. DeNoble, T. Kregar, D. De Meza, G. Singh, C. Stanton та ін.) досить розлого представлені результати досліджень типових психологічних характеристик підприємця, який провадить підприємницьку діяльність у сучасних умовах. Зокрема, до таких учені відносять:

- *ініціативність* – бачить і використовує нові можливості; діє до того, як його змусять до цього обставини;
- *наполегливість у досягненні поставлених цілей* – готовий докладати зусилля, долати перешкоди, змінювати стратегії для досягнення мети;
- *готовність до ризику* – не боїться викликів, готовий діяти у ситуаціях виправданого ризику;
- *орієнтація на ефективність* – знаходить шляхи роботи речі краще, дешевше, швидше; прагне досягати досконалості, покращувати стандарти ефективності;
- *особиста залученість у роботу* – приймає на себе відповідальність і береться за справу разом із працівниками або замість них;
- *цілеспрямованість* – чітко і зрозуміло висловлює цілі, має довгострокове бачення; постійно ставить і коригує короткострокові завдання;
- *інформаційна включеність* – особисто збирає інформацію про клієнтів, постачальників, конкурентів; використовує особисті та ділові контакти для своєї інформованості;
- *систематичне планування та моніторинг* – планує, робить декомпозивання цілей, розбиває їх на конкретні завдання; розробляє або використовує процедури контролю за виконанням робіт;
- *здатність переконувати та встановлювати зв'язки* – використовує обережні стратегії для впливу та переконання людей;
- *незалежність і самовпевненість* – прагне до незалежності від правил і контролю інших людей; покладається лише на себе перед лицем протистояння і за відсутності успіху; вірить у свою здатність виконувати складні завдання.

У наукових розвідках вітчизняних учених, присвячених проблемі формування психологічного профілю підприємця, здійснено аналіз соціально-психологічних



характеристик суб'єктів підприємницької діяльності з урахуванням українських реалій. Зокрема, у дослідженні В. Лантуха, І. Лантуха акцентується увага на таких важливих якостях підприємця, як лідерство, управлінські здібності, стиль поведінки, ставлення до себе, до колективу, до професійної діяльності в цілому. Водночас дослідники виокремлюють професійні якості, що приманні виключно підприємцям і вирізняють їх з поміж представників інших професій. До них автори відносять творчий характер господарської діяльності, готовність до ризику, прагнення до самореалізації, комунікабельність, стресостійкість [8].

Серед низки рис підприємця у фокусі уваги багатьох дослідників перебуває готовність до ризику. М. Бутко, А. Неживенко, Т. Пепа зауважують, що ризик – це невід'ємна складова підприємництва; підприємництво і ризик – це феномени, які генетично пов'язані один з одним [1, с. 73]. Дослідники зазначають, що підприємництво – це завжди ризик і дії в умовах невизначеності. За таких обставин краще діяти й помилятися, отримуючи користь з помилок, аніж боятися провалу і нічого не робити. Доки бізнесмен вагається і розмірковує, час працює проти нього [1, с. 75].

До ключових компонентів психологічного портрету сучасного підприємця, що визначає успішність підприємницької діяльності, В.Лугова та М. Март'янова пропонують віднести професійну самосвідомість. Саме професійна самосвідомість, на думку дослідниць, регулює процес становлення підприємця як професіонала і є внутрішнім джерелом його професійного розвитку. Самосвідомість обумовлює формування професійної «Я-концепції» підприємця – динамічної системи уявлень про себе як професіонала, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей, які забезпечують ефективність професійної діяльності, самооцінку та суб'єктивне сприйняття факторів, що на неї впливають [10, с. 329].

Досліджуючи психологічний профіль вітчизняного підприємця науковці (М. Бутко, А. Неживенко, В. Лугова, М. Март'янова, Т. Пепа, Н. Худякова та ін.) звертають увагу на мотиваційні аспекти його діяльності. Так, Н. Худякова виокремлює такі групи мотиви підприємницької діяльності:

1) безпосередні мотиви (мотиви комерційного успіху; мотиви свободи та незалежності; мотиви ініціативи та активності; мотиви інноваційності та ризику);

2) непрямі мотиви (мотиви самореалізації; мотиви поваги та самоповаги; мотиви соціальних контактів та групової приналежності; мотиви примусу) [14, с. 4].

У дослідженні, проведеному В. Васютою та А. Архіповою, продемонстровано, що успішний підприємець має добре розвинуту мотивацію. Серед 50 опитаних успішних підприємців банківської сфери у 70% чоловіків і 65% жінок виявлено домінування мотивації досягнення [2].

Варто зазначити, що багатьох як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників цікавлять не лише психологічні риси, що приводять людину у підприємництво, а й те, які риси сприяють успішній підприємницькій діяльності, забезпечують зростання, інвестиції, довгострокове виживання та успіх. З цієї позиції цікавим є дослідження, проведене американськими психологами на замовлення видання «Business Insider» (США). Проаналізувавши риси успішних підприємців світового рівня, дослідники виокремили чотири якості, що є спільними для всіх досліджуваних. Як з'ясувалося, усі успішні підприємці мають різний набір навичок, утім всі вони – *спеціалісти із широким набором компетентностей*, що далеко виходять за межі спеціалізації їх бізнесу. По друге, вони всі *впевнені у собі і своїх можливостях і не бояться ризикувати*. По третє, ці люди часто *йдуть у розріз із суспільною думкою*, вони здатні до соціального ризику – можуть робити те, що інші не схвалюють. Їм *байдуже*, що про них думає оточення. По четверте, успішні підприємці – *сумлінні*, схильні планувати, організовувати та ретельно виконувати свої обов'язки. Результати дослідження також переконують, що підприємець повинен еволюціонувати в менеджера, щоб забезпечити довгострокове виживання свого підприємства [11].

Таким чином, проведене дослідження переконує, що джерелом успіху в підприємницькій діяльності є особа самого підприємця. Це людина, якій притаманні ціла низка особистісних рис, що сприяють успішному менеджменту, роботі в команді, нарощенню



інноваційного потенціалу підприємства тощо.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бутко М. П. Економічна психологія: навч. посіб. / М. П. Бутко, А. П. Неживенко, Т. В. Пепа ; за заг. ред. Бутка М. П. К. : «Центр учбової літератури», 2016. 232 с.
2. Васюта В. Б., Архіпова А. І. Соціально-психологічний портрет сучасного підприємця [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/rhzyfh>
3. Ливч Д. Нове обличчя українського підприємництва: як війна вплинула на малий та середній бізнес у різних регіонах України? [Електронний ресурс]. *Економічна правда*. 29.08.2022. URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2022/08/29/690937/>
4. Худякова Н. Ю. Психологічні особливості мотивації підприємницької діяльності. *Матеріали IV наук.-практ. конф. з організаційної та економічної психології* (Київ, 23-24 листопада 2006 р.) / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : Наук. світ, 2006. С. 14-15.
5. Antoncic, B., T. B. Kregar, G. Singh, and A. F. DeNoble. The big five personality-entrepreneurship relationship: Evidence from Slovenia. *Journal of Small Business Management*. 2015. 53(3): 819-841.
6. Brockhaus, R. H. 1982. The psychology of the entrepreneur. *Encyclopedia of Entrepreneurship*. Ed. by C. A. Kent, D. L. Sexton, and K. H. Vesper. Prentice Hall: Englewood Cliffs, NJ. 39-56.
7. Dawson, C., D. De Meza, A. Henley, and G. R. Arabsheibani. 2014. Entrepreneurship: Cause and consequence of financial optimism. *Journal of Economics & Management Strategy*. 23(4): 717-742.
8. Dillon, E. W. and C. T. Stanton. 2016. *Self-Employment Dynamics and the Returns to Entrepreneurship*. Harvard Business School Working Paper No. 17-022.
9. Lantuh, V. & Lantuh, I. Psychological portrait of subjects of entrepreneur activity. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2019. 32. 3-10.
10. Luhova V. M. Socio-psychological characteristics of the entrepreneur's personality / V. M. Luhova, M. P. Martiyanova. *Економічний розвиток і спадщина Семена Кузнеця* : матеріали V наук.-практ. конф., 26-27 лист. 2020 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 328-329.
11. Psychologists say successful entrepreneurs have these 4 personality traits. URL: <https://www.businessinsider.com/best-entrepreneur-psychological-profile-2015-3>

**Сухорукова А. Г.,**

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Стуліка О. Б.,**

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет, м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У сучасному світі, де нестабільність і невизначеність стають все більш поширеними явищами, студентська молодь стикається з викликами формування своєї соціальної ідентичності. Студенти повинні визначити свою професію, вибір навчального закладу, соціальні групи, життєві цінності, кар'єрний шлях, особисті стосунки, життєвий стиль і особистий розвиток. Це може викликати стрес і невпевненість у студентів, оскільки вони намагаються знайти своє місце в суспільстві та визначити свою особистість. Процес



формування соціальної ідентичності є складним і завершується у юнацькому віці, коли відбувається становлення Его-ідентичності та групової ідентичності особистості [1, с. 5].

Актуальність теми визначається тим, що на данному етапі розвитку України за умов повномасштабної агресії значна кількість юнаків-українців змушена залишити свої домівки та переміститися або на інші частини території України, або за кордон. Вони змушені пристосовуватися до іншого соціуму, що може впливати на формування їх соціальної ідентичності. Соціальна ідентичність у цьому контексті розуміємо як частину особистості, сукупність ролей, що визначають приналежність до групи та як людина сприймає себе в соціальних стосунках з іншими людьми. Соціальна ідентичність може включати такі атрибути, як вік, стать, професія, соціальний клас, національність, релігія, політичні переконання. Соціальна ідентичність може також змінюватися протягом життя людини, оскільки вона стикається з різними соціальними ситуаціями. Наприклад, студентська молодь може змінити свою соціальну ідентичність, коли вона починає вивчати нову професію або переїжджають в інше місто [2, с. 75].

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що особистісні риси (рівень тривожності та суб'єктивний локус контролю) впливають на формування соціальної ідентичності в ситуації невизначеності. Задля перевірки гіпотези, нами було проведено експериментальне дослідження, в якому взяли участь 37 студентів 3-4 курсів, з яких групу 1 склали 18 осіб, які є зовнішніми переселенцями і не проживали на момент дослідження на території України і 19 осіб (група 2), які є внутрішніми переселенцями, і не покидали територію України. Дослідження проводилося в січні-лютому 2024 року в режимі онлайн за допомогою Google-форм.

Для визначення людиною рівня своєї тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини) ми використовували «Шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Було визначено, що в групі зовнішніх переселенців вище рівень ситуативної тривожності, ніж особистісної тривожності. Вважаємо, що це пояснюється занепокоєнням респондентів щодо неможливості впливати на ситуацію. На відміну від групи 1, у групі 2 вищий рівень саме особистісної тривожності. Вважаємо це пов'язаним із ситуацією невизначеності, що зараз панує в країні і невпевненістю респондентів щодо майбутнього. Діагностику рівня особистої відповідальності респондентів в обох групах досліджували за допомогою методики «Локус контролю» Дж. Роттера (адаптація Є. Ф. Басіна). Виходячи із результатів дослідження зазначимо, що в обох групах показники приблизно однакові, із незначним домінуванням інтернального локусу контролю, тобто респонденти покладаються більше на себе та свої можливості, навички та вміння, але також й приймають допомогу ззовні.

Результати за методикою «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович (українська адаптація С. Ревенко) показали, що у зовнішніх і у внутрішніх респондентів-переселенців компоненти, що формують соціальну ідентичність майже однакові, окрім компонентів «суспільство» та «оточуючі», які визначають прийняття себе в суспільстві. За отриманими результатами



зовнішні переселенці демонструють нижчий рівень, ніж зовнішні переселенці. Ми вважаємо, що це може пояснюватися новою культурою країн проживання та іншою ментальністю, до якої треба звикнути та прийняти її.

Отже, соціальна ідентичність є важливим аспектом психології, який досліджує, як люди сприймають себе і інших людей в соціальному контексті. Розуміння соціальної ідентичності може допомогти нам краще зрозуміти поведінку людей і розвивати більш ефективні стратегії соціальної взаємодії у ситуаціях невизначеності. Невизначеність є нормальною частиною життя – ми ніколи не можемо бути впевнені у тому, що станеться далі. Багато людей добре відчують невизначеність і мають високі оцінки за параметрами «відкритості досвіду». Інші люди вважають невизначеність неприязною, стресовою або занепокоєною, і вони не так добре функціонують у невизначених ситуаціях [3, с. 20].

З метою визначити особливості формування соціальної ідентичності за умов вимушеного переміщення в студентському віці ми провели дослідження, за результатами якого було визначено, що в групі зовнішніх переселенців вище рівень ситуативної тривожності, ніж особистісної тривожності. Вважаємо, що це пояснюється занепокоєнням респондентів щодо неможливості впливати на ситуацію. На відміну від групи 1, у групі 2 вищий рівень саме особистісної тривожності. Це пов'язано із ситуацією невизначеності, що зараз панує в країні і невпевненістю респондентів щодо майбутнього.

Виходячи із результатів дослідження зазначимо, що в обох групах показники інтегрального локусу контролю приблизно однакові, із незначним домінуванням інтернального локусу контролю, тобто респонденти покладаються більше на себе та свої можливості, навички та вміння, але також й приймають допомогу ззовні. У зовнішніх і у внутрішніх респондентів-переселенців компоненти, що формують соціальну ідентичність майже однакові, окрім компонентів «суспільство» та «оточуючи», які визначають прийняття себе в суспільстві. За отриманими результатами зовнішні переселенці демонструють нижчий рівень, ніж зовнішні переселенці. Ми вважаємо, що це може пояснюватися новою культурою країн проживання та іншою ментальністю, до якої треба звикнути та прийняти її.

Таким чином, ані рівень тривожності, ані локус контролю не є чинниками, що зумовлюють різницю у формуванні соціальної ідентичності респондентів студентського віку за умов внутрішнього чи зовнішнього переміщення, тобто в ситуації невизначеності. Гіпотезу дослідження спростовано.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Глушко О.І., Радченко М.В. Психологічні особливості соціальної ідентичності студентської молоді, толерантної до невизначеності. Український психолого-педагогічний науковий збірник. № 18. 2019 р.
2. Одінцова В.М. Професійна ідентичність як психологічна проблема. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія - Психологічні наук. № 1. Т. 1. 2014. С. 73–77.
3. Томаржевська, І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. Психологічний журнал. С.19-34.
4. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 196-199



**Федіна В. В.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Деснова І. С.,**  
к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗАКОРДОННОГО ДОСВІДУ ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Вже давно відомо, що підлітковий період життя людини є найбільш бунтівним і ризикованим, а підлітки належать до однієї з найбільш вразливих категорій, які піддаються негативному впливу стресових подій адже саме у цьому віці психіка людини зазнає істотних психічних трансформацій та є особливо вразливою.

Батьки, вчителі, сусіди стверджують, що дитина, яка ще вчора була слухняною й милою, ставши підлітком, починає поводити себе вкрай різко і навіть небезпечно. Десятки історій щомісяця на екранах телевізорів та у різноманітних соцмережах демонструють випадки ризикованої поведінки підлітків, що іноді межують із загрозою для їхнього життя, є деструктивними по відношенню до себе а також несуть загрозу для оточуючих та суспільства.

Самогубство залишається однією з найбільш розповсюджених причин загибелі дітей та підлітків в усьому світі. За даними ЮНІСЕФ, для юнаків та дівчат віком 15-19 років самогубство є третьою за частотою причиною смерті. Близько 15% підлітків у країнах з низьким та середнім рівнем доходів має думки про самогубство.

За інформацією Уповноваженої Верховної ради з прав людини, за перших п'ять місяців 2021 року неповнолітні особи вчинили 150 спроб самогубств та 56 суїцидів. Ці випадки найчастіше трапляються серед вікової групи 14-17 років. Серед основних причин здійснення дітьми суїциду виділяють стосунки в сім'ї та проблемні стосунки з однолітками (булінг), у тому числі з використанням інтернет-технологій [1].

Суїцидальні спроби в житті дитини або підлітка, завершені і незавершені, чинять потужний травмівний вплив як на самого суїцидента, так і на його оточення – родину, друзів, однокласників, педагогів, громаду в цілому. Доведено, що кожний суїцид у середньому торкається 135 інших осіб. Цей травмівний вплив може мати досить важкі наслідки у вигляді суїцидальних «епідемій», ПТСР та інших психічних розладів, негативно впливаючи на здоров'я, благополуччя та продуктивний потенціал громад [6].

Експерт ВООЗ доктор Олександра Флейшман сказала в інтерв'ю ВВС, що «частіше, ніж від самогубств, молодь гине тільки в дорожніх аваріях. А якщо брати виключно жінок та дівчат, то у них самогубство є найпоширенішою причиною смерті в молодому віці» [7].





Запобігання суїциду вимагає системи взаємоузгоджених дій багатьох зацікавлених сторін, спрямованих на профілактику цього явища. У світовій практиці склалася система понять, що відображає різні рівні профілактики: превенція (робота на упередження проблеми суїциду і гальмування суїцидальної тенденції), інтервенція (втручання з метою зупинення суїцидальної поведінки, відновлення психологічного благополуччя суїцидента), поственція (система дій, спрямованих на зниження травматичного ефекту суїциду, роботу з жертвами та запобігання повторенню суїцидів і суїцидальної поведінки).

Експерти вважають, що уряди всіх країн мають терміново створити спеціальні програми щодо запобігання самогубствам. Більше того, більшість експертів в галузі охорони здоров'я вважають, що слід негайно створити довгострокові і широкі програми щодо запобігання самогубствам, особливо у підлітковому середовищі, фінансувати які мають уряди країн.

На сьогоднішній день, за даними ВООЗ, подібні програми існують тільки в 28 країнах світу. Ці програми зазвичай включають заходи з підвищення обізнаності, навчання фахівців і шкільного персоналу, покращення доступу до психологічної підтримки та лікування, а також надання ресурсів для сімей та підлітків. У США, наприклад, програми із запобігання суїцидам підлітків включають ініціативи на федеральному та штатному рівні. Багато штатів також запроваджують навчальні програми для шкільного персоналу, учнів та сімей щодо виявлення ознак суїцидальної поведінки та надання підтримки.

В Канаді діють програми на національному та провінційному рівнях, спрямовані на підвищення обізнаності та доступ до послуг психічного здоров'я для підлітків.

Деякі провінції мають свої власні програми для шкільних систем і громад.

В Австралії існують програми, такі як Headspace, які надають підліткам доступ до підтримки в питаннях психічного здоров'я та запобігання суїцидам.

Інші програми, такі як Beyond Blue, також спрямовані на підвищення обізнаності та надання ресурсів для запобігання суїцидам підлітків.

У Великій Британії діють програми, наприклад, як Young Minds, які пропонують ресурси для підлітків та їхніх сімей з підвищення обізнаності про суїцидальну поведінку серед молоді, зосереджуючись на підтримці в школах та підвищенні доступу до психічного здоров'я.

Фінляндія, наприклад, стала однією з перших країн, яка прийняла подібну національну програму. У результаті рівень самогубств в країні скоротився за десятиліття на 30%.

Кожна країна адаптує програми до своїх специфічних потреб та культурних контекстів.

За сумною статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я встановлено, що через збройні та військові конфлікти в світі близько 10% людей, які пережили травмувальні події, матимуть у подальшому серйозні проблеми із психічним здоров'ям, а ще у 10% – спостерігатимуться поведінкові зміни, які заважатимуть їх ефективному функціонуванню в соціумі [8].

В реаліях сьогоднішнього дня українські підлітки зіштовхуються з низкою проблем і викликів, вплив яких на психічний стан їх здоров'я важко переоцінити. Початок збройного конфлікту у 2014 році та повномасштабне російське



вторгнення 2022 року супроводжується серйозними наслідками для нашої держави: втрати життів та здоров'я наших співвітчизників, економічні проблеми; гуманітарна криза у районах зіткнення, руйнування інфраструктури та порушення прав людини.

Війна втручається в життя кожної людини та впливає на всі процеси що супроводжують соціалізацію молоді. У переважній більшості випадків вплив цей вкрай деструктивний. У воєнних умовах підлітки обмежені батьківською увагою та піклуванням, адже їх батьки зосереджені перш за все на фізичному захисті своїх дітей.

Завдяки глибшому розумінню військових конфліктів у низці зарубіжних країн, безлічі проблем із психічним здоров'ям, що виникали після них, та закордонного досвіду превенції суїцидальної поведінки серед підлітків ми зможемо застосовувати весь напрацьований світовий досвід для зниження психічних порушень та поведінкових розладів у підлітків нашої країни.

На сьогодні в Україні дуже актуальною залишається тема розробки дієвих стратегій профілактики ризикованої та деструктивної поведінки серед підлітків.

В нашій країні не має організацій на кшталт відділу центрів контролю та профілактики захворювань підлітків та шкільного здоров'я (DASH) як у США чи аналогів канадського проекту Діти вулиці (Children of the Street) що значно обмежує можливість відстежувати проекти та програми, які спрямовані на попередження ризикованої та деструктивної поведінки підлітків.

Про профілактичну діяльність щодо такої поведінки підлітків в Україні наразі свідчать звіти та проведені заходи. Різні організації (вітчизняні та міжнародні) щороку готують детальний аналітичний звіт про ризиковану поведінку українських підлітків. Наприклад, такі організації як ЮНІСЕФ зокрема та їх звіт U-Report (міжнародного молодіжного проекту Дитячого фонду ООН), HBSC («Health Behaviour in Schoolaged Children») міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», який здійснює Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка, Альянс громадського здоров'я, Всеукраїнська благодійна неурядова організація «Конвіктус Україна», які висвітлюють максимально наближену до реальності картину життя підлітків з усіма проблемами та ризиками.

Водночас, профілактичні заходи проводять лише окремі організації, які не мають систематичного характеру та висновків яких для втілення таких рекомендацій наразі бракує.

Тому основним завданням дослідження наразі є аналіз міжнародного досвіду превенції суїцидальної поведінки підлітків, а також виявлення конструктивних стратегій та дієвих механізмів профілактики суїцидальної поведінки в підлітковому віці на основі досвіду закордонних країн та умови їх адаптації і впровадження в систему роботи із такими підлітками на території нашої держави.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Спеціальна доповідь Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Стан реалізації національного превентивного механізму у 2021 році м. Київ. 2022. <https://ombudsman.gov.ua/storage/app/media/uploaded-files/schoricha-dopovid-2021.pdf>



2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. I. Теоретична частина. 2-ге вид. Київ, 2016. 118 с.
3. Савельєва Н. М. Соціальна профілактика девіантної поведінки: навчальний контент в оновленому форматі: навч.вид. Полтава: ПНПУ, 2020. 184 с.
4. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи (Naukovi perspektivi). 2022. № 7 (25). С. 554-567. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)
5. Itani T., Jacobsen K. H., Kraemer A. Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine. 2017. Vol. 4, no. 2. P. 54–60.
6. Cerel, Julie, et al. «How many people are exposed to suicide? Not six.» Suicide and Life-Threatening Behavior 49.2 (2019): P. 529-534.
7. Чому Підлітки часто скоюють самогубства. Валерія Перассо. Кореспондент із соціальних питань, BBC World Service 25 вересня 2015 взято з [https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/09/150924\\_suicides\\_teens\\_vj\\_stats\\_it](https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/09/150924_suicides_teens_vj_stats_it)
8. Kruty K., Zdanevych L., Pisotska L., Desnova I., Molnar T. Implementation of Innovative Educational Technologies in the Training of Specialists in Pedagogy and Psychology (European Experience). Journal of Curriculum and Teaching. 2023. Vol. 12, No. 5. P. 58-67. DOI: <https://doi.org/10.5430/jct.v12n5p58>
9. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. Academia. 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>
10. World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope (2001) Geneva: Switzerland : World Health Organization. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/89126/WHR\\_2001\\_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/89126/WHR_2001_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**Філіма Х. О.,**

здобувачка 1 курсу магістерського рівня вищої освіти,  
освітня програма «Практична психологія»,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спілкування є однією з найстаріших та найбільш важливих соціальних функцій у житті людини. Виникнення спілкування пов'язане з еволюційним розвитком людського виду і проявилось у ранніх стадіях розвитку людської цивілізації. Міжособистісна взаємодія виявилася ключовою для встановлення соціальних зв'язків, передачі знань, ідей та культурних цінностей [3, с. 97].

Дослідження способів і форм спілкування надзвичайно захоплююче та важливе, оскільки воно відображає як структуру, так і динаміку людських взаємодій. Спілкування виявляється не лише як обмін інформацією, але і як засіб вираження емоцій, поглядів та створення соціальних зв'язків [3, с. 98].

Від давніх часів людство розвивало та вдосконалювало засоби спілкування, щоб передавати інформацію, виражати емоції та підтримувати



зв'язки між особами. Від простих жестів та міміки до складних цифрових технологій, історія засобів спілкування свідчить про постійне прагнення людей до спілкування та зближення [2, с. 118].

Соціальні мережі істотно впливають на спосіб, яким ми спілкуємося. Вони надають нам можливість швидко і легко знаходити друзів, родичів і співробітників, незалежно від їх географічного розташування. Завдяки соціальним мережам ми можемо обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео та іншими медіа, а також відзначати і коментувати публікації. Крім того, соціальні мережі створюють можливості для віртуальних спілкувань через групи і заходи, що розвиваються на їхніх платформах. Таким чином, соціальні мережі є потужним інструментом для підтримки соціальних зв'язків і сприяють зближенню людей навіть на відстані [1, с. 29].

Спілкування під час війни виявляється критично важливим у багатьох аспектах. Спілкування з близькими, друзями та колегами може підтримати моральний дух воїнів і цивільного населення [4, с. 153]. Здатність обмінюватися підтримкою, висловлювати свої страхи і обговорювати емоції може допомогти в переживанні труднощів війни. Спілкування дозволяє передавати важливу інформацію щодо безпеки, місцевих подій і можливих загроз. Це може бути особливо важливо для воїнів на полі бою і цивільного населення в зоні конфлікту. Спілкування дає змогу зберігати зв'язок з родиною та друзями, незалежно від того, де вони перебувають у світі. Це допомагає зменшити почуття відокремленості та самотності. Отже, спілкування відіграє ключову роль в управлінні емоціями, збереженні зв'язків та передачі важливої інформації під час війни [5, с. 18].

Мета даної роботи полягає у визначенні впливу процесу спілкування у соціальних мережах під час війни на психоемоційний стан педагогів м. Запоріжжя. Дослідження має на меті встановити, чи спричиняє онлайн спілкування у соціальних мережах під час війни негативні психоемоційні стани серед педагогів м. Запоріжжя. Конкретно, дослідження спрямоване на визначення взаємозв'язку між онлайн спілкуванням у соціальних мережах і рівнем стресу, тривоги, депресії та інших негативних психічних станів у педагогів під час періоду воєнного конфлікту.

Опитувальники з депресії PHQ-9 та тест GAD-7 були використані під час дослідження для оцінки рівня депресії та загального рівня тривоги серед педагогів м. Запоріжжя під час війни [6, 7].

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) є широко використовуваним інструментом для оцінки симптомів депресії. Цей опитувальник містить 9 питань, які оцінюють рівень депресії у людини за останні два тижні [6].

Тест GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) використовується для визначення загального рівня тривоги. Цей тест містить 7 питань, що стосуються різних аспектів тривоги, і дозволяє отримати оцінку середнього рівня тривоги за останні два тижні [7].

Використання цих опитувальників у дослідженні дозволило об'єктивно виміряти рівень депресії та тривоги серед педагогів під час воєнного конфлікту. Результати дослідження на основі цих опитувальників можуть надати важливу інформацію для розуміння впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я та



благополуччя педагогів та вказати на можливість необхідності психологічної підтримки та інтервенційних заходів.

В опитуванні взяли участь 73 педагога м. Запоріжжя. Згідно з отриманими даними дослідження, виявлено, що 69,6% учасників віддають перевагу тривалому перебуванню у соціальних мережах, коли вони заходять туди з метою відповіді на повідомлення, не маючи інших цілей. 64,3% учасників систематично відзначають відчуття нестачі часу. Однак варто відзначити, що 69,6% респондентів віддають перевагу реальному спілкуванню та не роблять онлайн комунікацію своєю головною пріоритетною сферою.

У рамках дослідження було встановлено, що протягом принаймні кількох днів на тиждень респонденти відчувають зниження інтересу або задоволення від виконання їхніх обов'язків, мають поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії, демонструють нервовість, відчувають тривогу або значне напруження, а також переживають занепокоєння через різні аспекти життя. Було виявлено, що 13,5% опитаних відзначали, що кілька разів на тиждень у них виникали думки про те, що було б краще, якби вони померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду.

На основі результатів дослідження можна зробити висновок, що гіпотеза, яка полягала в припущенні, що часте онлайн спілкування у соціальних мережах під час війни може викликати або поглиблювати негативні психоемоційні стани серед педагогів, підтвердилась. З використанням опитувальників з депресії PHQ-9 та тесту GAD-7 було виявлено значний рівень депресії та тривоги серед педагогів міста Запоріжжя під час воєнного конфлікту. Результати показали, що понад дві третини учасників надають перевагу тривалому перебуванню у соціальних мережах, але більшість з них також віддають перевагу реальному спілкуванню. Крім того, виявлено, що значна частина респондентів відчуває поганий настрій, тривогу, пригнічення та інші негативні психічні стани протягом кількох днів на тиждень, що підтверджено діагностичними даними. Також було виявлено, що понад 13% учасників мають думки про смерть або самоушкодження. Отже, результати дослідження показали вплив онлайн спілкування у соціальних мережах на психоемоційний стан педагогів під час війни в Україні.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 29
2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. 118 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 97-98 с.
4. Основи соціальної психології: навч. посіб. Акад. пед. Наук України; Ін-т соц. та політ. психол.; за ред. М. М. Слюсаревського. К. : Міленіум, 2008. 153 с.
5. Станчишин В. Стіни в моїй голові. К.: Віхола, 2024. 18 с.
6. Шкала депресії PHQ. <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ>
7. General anxiety scale (GAD-7). <https://healthify.nz/tools/g/general-anxiety-scale-gad-7>



## РОЗДІЛ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОГО ОСВІТИ ТА ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

**Граб О. В.,**  
здобувачка вищої освіти  
ступеня доктора філософії (PhD),  
асистент кафедри дошкільної та спеціальної освіти  
Мукачівський державний університет, м. Мукачево

### СТАН ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДО ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ПРИРОДНЕ ДОВКІЛЛЯ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА КОНСТАТУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Останній етап констатувального експерименту присвячено визначенню загального рівня готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку, тому що загальне підсумовування показників кожного з компонентів не може вважатися достовірним результатом. Переведення сирих балів по кожному з показників в єдину шкалу оцінювання надає можливість визначити інтервальні значення загального рівня готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку.

Таблиця 1

Загальна характеристика рівнів сформованості системі підготовки майбутніх вихователів до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку на констатувальному етапі експериментального дослідження

Показники	Рівні сформованості							
	Початковий		Середній		Достатній		Високий	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Мотиваційно-ціннісний компонент	118	42,2	91	32,6	42	15,1	28	10,1
Пізнавально-діяльнісний компонент	80	28,6	107	38,2	52	18,6	40	14,6
Емоційно-етичний компонент	65	23,3	102	36,6	62	22,1	50	18,0
Рефлексивно-творчого компонент	63	22,7	97	34,7	61	21,8	58	20,8
Середні арифметичні дані готовності майбутніх вихователів до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку	82	29,2	99	35,5	54	19,4	44	15,9

Аналіз отриманих результатів, які презентовано в таблиці 1, дозволяє констатувати домінування початкового та середнього рівнів готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку.



Високий рівень сформованості готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку мають 15,9% здобувачів, які усвідомлюють важливість збереження природи та виказують обурення, коли стикаються із зневажливим ставленням інших людей до об'єктів природного довкілля, здійснюють реалізацію власних ідей щодо поліпшення стану природного довкілля шляхом участі в екологічних заходах, намагаються проводити вільний час з друзями на природі, прагнуть досліджувати властивості та якості об'єктів природного довкілля, мають хобі, що пов'язане з природним довкіллям, отримують естетичну насолоду від милування природою, часто долучаються до екологічних заходів, вважають необхідним запроваджувати в університетах ідеї сталого розвитку, свідомо прагнуть позбутись деяких неважливих власних потреб задля збереження природного довкілля.

Майбутні вихователі демонструють високий рівень опанування професійними вміннями та зорієнтовані на їх застосування в роботі з дітьми дошкільного віку, віддають перевагу виконанню складних завдань, застосовують рефлексивні вправи для розуміння прогалин у вивченому матеріалі, демонструють самоконтроль та організованість під час навчання.

Здобувачі свідомо здійснюють економію електроенергії та опалення, віддають перевагу екологічному виду транспорту, вживають продукти органічного походження та прагнуть використовувати ємкості вторинної переробки, вдаються до сортування відходів, здатні підлаштовувати власний емоційний стан відповідно до настрою співрозмовника.

Здобувачі відчувають єдність з природою та намагаються підтримувати зв'язок з нею шляхом дотримання проекологічної поведінки, свідомо і з повагою ставляться до всього живого, усвідомлюють наслідки впливу людей на природне довкілля, вважають аморальним забруднювати та вичерпувати ресурси природи, намагаються виховувати в дітей дошкільного віку норми морально-етичного поведіння в природному довкіллі, з повагою ставитись до різних форм життя.

Майбутнім вихователям властивий постійний аналіз власної компетентності в формуванні уявлень дошкільників про природне довкілля, можуть визначити причини власної недостатньої підготовленості, намагаються обговорювати з викладачем шляхи поліпшення власних професійних компетентностей з формування уявлень в дітей про природне довкілля. Здобувачі привчають дітей помічати занедбаність природного довкілля, відрізнити проекологічну поведінку від небажаної поведінки в природі, власними вчинками демонструють дітям способи піклування та захисту природного довкілля, підтримують взаємодію з батьками на засадах партнерства з вирішення питань формування в дітей уявлень про природне довкілля.

Майбутні вихователі намагаються творчо вирішувати складні педагогічні завдання, прагнуть втілювати нові ідеї в практику освітньої діяльності з дітьми дошкільного віку, створюють можливості для реалізації дітьми власного творчого потенціалу, залучають дітей до спільної творчої діяльності в природі.

Результати констатувального експерименту дозволили встановити низку особливостей, які полягають в тому, що: в реальних умовах здійснення



підготовки майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку здійснюється здебільшого стихійно, а в особистісному розвитку здобувачів не приділяється достатньої уваги

використанню рефлексії; здобувачі мають переважно початковий (29,2%) та середній (35,5%) рівні підготовки щодо формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку; достатній рівень виявлено у 19,4% здобувачів, високого рівня досягло 15,9% здобувачів. Означені результати пов'язуємо з наявними поодинокими індивідуальними стратегіями професійного розвитку майбутніх вихователів ЗДО, готових до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку.

Отже, на констатувальному етапі експериментальної роботи було визначено критерії, показники та рівні готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку; схарактеризовано комплекс діагностичного інструментарію; спроектовано дослідницько-експериментальну методику та програму оцінки якості сформованості готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку; встановлено кількісний і якісний склад учасників експерименту; проведено обстеження майбутніх вихователів ЗДО.

За результатами констатувального експерименту виявлено, що вимір системи підготовки майбутніх вихователів до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку доцільно здійснювати за високим, достатнім, середнім та початковими рівнями мотиваційно-емоційного, когнітивно-діяльнісного, емоційно-етичного та рефлексивно-творчого компонентами, що мають відповідні критерії та показники, які відображають складники професійної компетентності.

Реалізація критеріально-рівневого підходу дозволила встановити, що формування готовності майбутніх вихователів ЗДО до формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку в практиці професійної підготовки в реальних умовах закладів освіти відбувається стихійно. Це переконує, що більшість випускників першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 012 Дошкільна освіта не готова до роботи з формування уявлень про природне довкілля в дітей дошкільного віку.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Козак Л. В. Особистісно орієнтоване навчання природознавства майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у педагогічному коледжі: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 287 с.
2. Крайнова Л. В., Трубник І. В. Розвиток екологічної свідомості майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. Дошкільна освіта. 2004. № 1. С. 20-25.
3. Крутій К. Л., Задорожна-Княгницька Л. В., Деснова І. С. Результати дослідження стану сформованості готовності майбутніх психологів до онлайн-консультування в поствоєнному періоді. Проблеми і перспективи поствоєнної розбудови України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 7-8 грудня 2023 р. / за заг. ред. М. В. Трофименка: Маріуп. держ. ун-т. Київ: МДУ, 2023. С. 193-198.
4. Лисенко Н. В. Теорія і методика формування еколого-педагогічної культури вихователя дошкільного закладу в системі вищої педагогічної освіти України: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04. Івано-Франківськ, 1996. 391 с.





5. Kruty K., Zadorozhna-Knyagnitska L., Holiuk O., Desnova I. Training of the future teachers to work in the conditions of the modern design of the Ukrainian school: scientific approach to design. *Wissenschaft für den modernen Menschen: Bildung und Pädagogik, Leibeserziehung und Sport, Psychologie und Soziologie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft».* Buch 26. Teil 5. 2024. P. 8-41. <https://desymp.promonograph.org/index.php/sge/issue/view/sge26-05/sge26-05>

6. Kruty K., Zdanevych L., Pisotska L., Desnova I., Molnar T. Implementation of Innovative Educational Technologies in the Training of Specialists in Pedagogy and Psychology (European Experience). *Journal of Curriculum and Teaching.* 2023. Vol. 12, No. 5. P. 58-67. DOI: <https://doi.org/10.5430/jct.v12n5p58>

7. Kruty K., Zdanevych L., Desnova I., Blashkova O., & Zameliuk M. The Main Trends in the Formation of Psychological Competence in the Process of Teacher Training. *Academia.* 2024. № 0 (35-36). P. 50-72. doi:<https://doi.org/10.26220/aca.5002>

**Грушецька О. В.**

старший лаборант кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

**Магдисюк Л. І.**

к. психол. наук, доцент,  
завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сьогодні українські діти перебувають у стані війни, а це постійні тривоги, стрес, страх за себе і за рідних, страждання, горе, плач. Це неповний перелік усіх негативних емоцій та станів, які відчувають наші діти. У воєнний час люди, а особливо діти, потребують якомога більше підтримки та психологічної допомоги.

Слід зазначити, що вимушене переміщення, випадки насильства, безпосередня участь у збройному конфлікті та незадоволення базових потреб, з-поміж іншого, можуть спричинити гострий та хронічний стрес, ПТСР, почуття тривоги, безнадії, смутку, втоми, проблем зі сном, дратівливості або проявів гніву, які є природною реакцією здорової людини на війну. При цьому, такі прояви можуть стати хронічними, особливо якщо війна буде тривати довгий період часу, зокрема, серед найбільш вразливої частини населення до яких, у першу чергу, відносяться діти [2, с. 10].

На думку фахівців, психосоціальне та психічне втручання, направлене на дітей, що постраждали від війни, повинне брати до уваги інформацію про травму, бути орієнтованим на стійкість та бути багаторівневим. Воно має точно скеруватися на потреби дитини і підтримку її батьків у догляді за нею, а також враховувати розширення можливостей дитини [3].

Необхідно підкреслити, що сьогодні у психології екстремальних ситуацій увагу з психопатологічного впливу (депресія, ПТСР, відхилення в розвитку) пересунуто на зміну життєвих пріоритетів, цінностей і соціальних стосунків постраждалих від війни, зокрема роблять акцент на необхідності врахування впливу війни на моральний розвиток дітей молодшого шкільного та дошкільного віку.



Всі організації, що працюють нині в Україні у сфері психічного здоров'я, можна поділити на дві великі групи: недержавні (громадські, приватні, міжнародні та ін..) та державні. Недержавні організації і установи працюють на волонтерській основі і якість їх послуг корегується етичними нормами професійних психологічних організацій. До державних структур відносяться психологічні служби (МОЗ, ДСНС, ЗСУ, МВС та ін..) завданням яких є захист психічного здоров'я громадян, зокрема дітей. [2, с. 10-11].

Як зазначають психологи, що війна може призвести до тяжких життєво-кризових наслідків таких як:

1. Соціально-стресові – фонові переживання людини, що спричиняють накопичення напруження, тривожних станів і які виснажують, не дають особистості розслабитися та викликають психічні розлади.

2. Травмувальні – наслідок переживання людиною екстремальних ситуацій, що присутні під час бойових дій.

3. Внутрішні конфліктні процеси, які підсилюються під дією війни та формують «внутрішню складність» світу особистості [1, с. 175].

Щодо підтримки дитини, яка опинилась у зоні активних бойових дій ЮНІСЕФ дає такі рекомендації:

1. Старайтесь залишатись наскільки можливо позитивними. Адже діти усвідомлюють ситуацію через поведінку та реакції дорослого.

2. Потрібно обіймати дітей, особливо якщо вони цього хочуть, дозволяти притискатись до вас.

3. Розповідайте про ваші дії та плани (наприклад, ми зараз змушені всі піти в укриття, адже там на даний час найбезпечніше місце).

4. Взаємодійте з дитиною: малюйте, грайтеся, співайте разом дитячі пісеньки, – все це допомагає дітям отримати відчуття безпеки.

5. Приймайте всі емоції, зокрема і негативні, які відчуває дитина. Поясніть їй природу цих емоцій, розкажіть, що те, що вона відчуває у цей момент – нормально, підтримуйте дитину).

6. У взаємодії з дітьми підліткового віку зберігайте баланс між, з однієї сторони, відношенням до них, як до дорослих (говорити правду, покладати на них відповідальність, ділитись своїми думками), і, з іншої сторони, наданням їм можливості при потребі звернутись до вас за підтримкою та допомогою.

7. Намагайтесь уникати конфліктів, адже в період стресу дуже легко «зірватись», потрібно з розумінням відноситись до всіх членів родини [4].

Психологи радять робити вправи на позитивну уяву, наприклад уявіть собі безпечне місце та розкажіть, яке б воно було. Нехай ваша дитина опише, яким вона його уявляє, як себе почуває в цьому місці, що і хто там є, чим займається. Допоможіть пригадати дитині про родину, друзів та в цілому позитивний минулий досвід. Поговоріть про плани стосовно майбутніх зустрічей з рідними у безпечних умовах [4].

В міру можливостей постарайтеся забезпечити задоволення базових потреб (вода, їжа, туалет та одяг). Дотримуйтеся, на скільки це можливо, звичайного розпорядку дня. Притримуйтеся щодня режиму дня, адже це дає відчуття стабільності та впевненості в тому, що хоч щось є контрольованим та постійним у такий непростий час [4].



Отож, психологічна допомога дітям під час війни дуже необхідна, а саме в емоційній підтримці, знаходженні та посиленні ресурсів, у створенні умов, що забезпечують стабільність, відчуття безпеки, а також для соціальної взаємодії з іншими дітьми та дорослими, що сприяє відчуттю підтримки та важливості у спільноті.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олійник Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни / Ю. О. Олійник, А. С. Романів, Н. М. Параняк. *Науковий журнал Габітус*. Випуск 37, 2022. С. 174-179.
2. Панок В. Г. Захист психічного здоров'я дітей в умовах війни: виклики та можливості. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 10-12.
3. Бургін Д., Анагностопулос Д. Правління та Відділ політики ESCAP та ін. Вплив війни та вимушеного переміщення на психічне здоров'я дітей –багаторівневі підходи, орієнтовані на потреби та з урахуванням травми. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z> (дата звернення: 28.04.2024)
4. Як підтримати дитину, якщо ви опинилися в зоні активних бойових дій: способи зниження стресу. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-pidtrimati-ditinu-yakscho-vi-opinilis-у-zoni-aktivnih-boyovih-diy-sposobi-znizhennya-stresu-2000875.html> (дата звернення: 28.04.2024).

**Дуткевич Т. В.**

професор, кандидат психологічних наук, професор  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,  
м. Кам'янець-Подільський

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ДИТИНИ РАНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Необхідність збільшення уваги психологів і педагогів до проблем надання психологічної допомоги дітям, які постраждали через війну, не викликає сумніву. Однак, важливість психологічного супроводу розвитку дитини саме у ранньому віці не для всіх є очевидною. Багатьом дорослим здається, що у малюка все попереду, що він ще не розуміє сенсу військових подій, а травми і труднощі, які виникають, згодом можна буде легко усунути.

Хочеться спростувати поширену думку, що допомагати потрібно передовсім дорослим, які ніби то найбільше страждають від війни. Перші роки життя дитини мають неоціненне значення для подальшого життєвого шляху людини, значною мірою зумовлюють подальшу індивідуальну траєкторію її розвитку, закладають потенціал як для психофізичного здоров'я, так і для майбутніх досягнень. Батьки нерідко вважають, що найголовнішим є догляд за малюком, щоб забезпечити, передовсім, його біологічні потреби (нагодувати, одягнути, виконати гігієнічні процедури тощо). Психологічні потреби малюка у спілкуванні, увазі, доброзичливості дорослого часто перебувають на другому плані, на них інколи не вистачає часу, що наносить величезну шкоду для нормального розвитку дитини.

Досить поширеною є думка, що головним етапом розвитку дитини є шкільні роки, натомість психологія доводить, що такі міркування є хибними, а втрачені у перші роки життя можливості вже ніколи більше не з'являться.



Розвитковий потенціал раннього віку є надзвичайно потужним. Парадоксально, але чим меншою є дитина, тим більш інтенсивним є її психічний розвиток, тим більший обсяг нового досвіду вона спроможна засвоїти.

Дитяча психологія переконує у тому, що ранній вік є найбільш багатим на так звані сенситивні (тобто сприятливі) періоди для розвитку провідних психічних функцій. Так, мовлення найбільш інтенсивно розвивається до 2-х років. І це також для багатьох виглядає парадоксальним, адже дитина ще не говорить, то як же може розвиватись її мовлення. Хибною є також думка, що мовленню можна навчати з будь-якого віку. Факти свідчать, що дітям, які у перші місяці життя були позбавлені досить інтенсивного емоційно-позитивного спілкування з дорослими, засвоїти хоча б елементарне мовлення буде набагато складніше. Це доводять випадки так званих «Вовчих дітей», порівняльні дослідження дітей з дитячих будинків та зі звичайних родин.

Малюки, коли багато хто з них у ранньому віці до 3 років не відвідує заклади дошкільної освіти, залишаються сам на сам зі своїми батьками, які не завжди належно турбуються про задоволення ментальних потреб дитини. Сьогодні у спілкування батьків навіть з найменшими дітьми включаються різноманітні гаджети, планшети, смартфони. Дорослі часто задоволені тим, що діти подовгу зайняті гаджетами, а самі в цей час теж занурюються в інтернет-контент.

Постають загрозливі явища послаблення родинного спілкування, які загальмовують появу у дітей мовлення, розвиток пізнавальної активності, інтересу до довкілля, становлення власного «Я», примітивізується емоційна сфера, страждає практично вся психіка. Унікальність мікросередовища, в якому зростає дитина, не можна замінити жодними гаджетами, саме у спілкуванні малюк має отримати любов, турботу і доброзичливу підтримку своїх близьких, має поступово засвоїти певні табу своєї поведінки, у нього має формуватись переживання своєї унікальності під впливом емоційного реагування дорослих та захоплених звертань типу «Ти у мене найкращий, ти у мене єдиний».

Маленька дитина практично цілковито залежить від навколишніх дорослих, поведінка останніх надає перші зразки дій, стає першою школою людських стосунків. Зміст та інтенсивність набуття дитиною свого досвіду залежить від того, як дорослі облаштують та організують її життєдіяльність. Це водночас і велика відповідальність батьків, і їхня спроможність бути першими вихователями своєї дитини. Однак, як свідчить практика, до відповідального батьківства готові далеко не всі дорослі.

У зв'язку із цим загострюється проблема «підвищення психолого-педагогічної грамотності батьків та відповідальної участі в створенні розвивальних умов зростання дитини» (Т. О. Піроженко [2]). Однією з форм посилення ролі батьків у вихованні малюків перших трьох років є психологічний супровід сімей з такими дітьми, у процесі якого доцільними є консультативні, тренінгові й просвітницькі заходи.

Не випадково дитячий фонд ООН ЮНІСЕФ запровадив програму раннього втручання, що передбачає комплексну допомогу сім'ям із маленькими дітьми, які мають порушення розвитку або ризик виникнення таких порушень. На сайті «ЮНІСЕФ Україна» раннє втручання розглядається, як своєчасна інтенсивна допомога дитині в сприятливому для впливу віці, а саме від



народження до трьох років. Раннє втручання можна розглядати і як окрему складову психологічного супроводу розвитку дитини, якщо в останньому виникають певні проблеми, які потребують усунення.

Актуальність психологічного супроводу розвитку дітей раннього віку ще більше загострюється, якщо дитина пережила психічну травму внаслідок подій воєнного стану, перебуває у складних життєвих обставинах чи має досвід бомбардувань, окупації, насильницьких дій, смерті чи поранення близьких людей, порушення звичного життєвого укладу, руйнування оселі, вимушеного переселення тощо (З. К. Кісарчук та ін.) [3].

Отже, саме діти раннього віку потребують посилення уваги з боку психологів і педагогів, що доречно реалізувати у формі психологічного супроводу розвитку дитини раннього віку з урахуванням актуальної ситуації воєнного стану. Особливості психологічного супроводу дітей в умовах воєнного стану зумовлюються тим, що війна руйнує сім'ї, які є необхідним мікросередовищем для нормального розвитку дитини. Негативний вплив війни на сім'ю є різноплановим і глибоким, і не нашим завданням є розкривати це питання.

У контексті психологічного супроводу найважливішою проблемою є те, що близькі дорослі через різні обставини втрачають можливість забезпечувати своїм малюкам психоемоційний комфорт і підтримку, внаслідок чого не лише загальмовується психічний розвиток, але й виникають психосоматичні порушення (розлади сну, апетиту, невротичні симптоми тощо). Психологічна допомога малюкам буде абсолютно марною справою, якщо не долучити до неї близьких дорослих, які постійно перебувають у контакті, впливають на дитину, слугують для неї джерелом підтримки і позитивних емоцій.

Супровід – це форма здійснення психологічної допомоги, ознаками якої виступають процесуальність, пролонгованість, недирективність, інкорпорація у реальне повсякденне життя людини, особливі відносини між учасниками цього процесу (М. І. Мушкевич [1], Т. Титаренко [4]).

Психологічний супровід розвитку дитини раннього віку можна розглядати як цілісну системно-організовану діяльність, метою якої є створення мікросередовищних (зокрема, сімейних) умов для успішного розвитку дитини. Основними завданнями, а відповідно і етапами, психологічного супроводу є:

1. Визначення напрямів і необхідних умов індивідуального розвитку дитини, системне відстеження (діагностика) показників розвитку та його динаміки.

2. Створення комплексної програми психологічного супроводу (планування) на всіх етапах розвитку дитини. Складання гнучких моделей організації роботи з дитиною та її батьками, які можуть трансформуватися залежно від конкретних умов.

3. Проведення розвивальної, профілактичної, просвітницької, консультативної та корекційної роботи.

5. Визначення ефективності психологічного супроводу розвитку дитини за допомогою встановлених критеріїв.

Психологічний супровід розвитку дітей раннього віку допоможе не лише вирішувати сучасні колізії родинного виховання маленьких дітей, але й попередити складні труднощі розвитку особистості у майбутньому, він



забезпечить найкращий старт для подальшого успішного життя малюків, які є запорукою так бажаного процвітання України.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мушкевич М.І. Поняття супроводу в сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Вип. 13, 2011. С. 287-294,
2. Піроженко Т.О. Якість дошкільної освіти: сучасна ситуація та погляд у перспективу. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 4. Вип. 14, 2018.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. за ред. Кісарчук З.К. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
4. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*, Вип.11(25), 2022. С. 7-23.

**Ковтун Є. В.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Палій А. М.,**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА БОЛГАРІЇ

Вступ. Через війну в Україні мільйони українців виїжджають до інших країн, що створює серйозні виклики для адаптації переміщених дітей до нових освітніх середовищ. Ці діти часто стикаються з мовними бар'єрами, культурними відмінностями та необхідністю інтеграції в нові системи освіти, що потребує додаткової підтримки з боку приймаючих держав.

У країнах Європи українським дітям формально гарантовано доступ до освіти без дискримінації в рамках національних систем шкільного навчання. Крім того, передбачено додаткові засоби підтримки у зв'язку з військовою кризою, такі як літні школи та мовні табори, додаткове фінансування мовних курсів і перехідних класів, пріоритет при записі до дитячих садків, стипендії для студентів тощо.

Вибір індивідуальної освітньої траєкторії (перехідні інтеграційні класи, навчання разом з дітьми свого віку, продовження навчання в українських школах онлайн або поєднання його з навчанням у місцевій школі) залежить від пропозицій і дозволів для біженців у тій чи іншій країні, віку та особливостей дитини, а також від поглядів і можливостей батьків. Навчання в школах безкоштовне, і в багатьох країнах дітям надаються всі необхідні підручники та шкільне приладдя. В Болгарії, на відміну від західноєвропейських країн, немає інтеграційних класів, що суттєво ускладнює процес адаптації дітей до нового освітнього середовища.



Як зазначає О. Лютак, ефективність психологічної адаптації школярів обумовлена низкою чинників:

1. Ступінь подібності та відмінності між культурами (мова, релігія, рівень освіти, їжа тощо).

2. Особливості культури, в якій виховуються учні (менш успішно адаптуються представники культур, де переважає влада традицій і ритуалізована поведінка, наприклад, представники Південно-Східної Азії).

3. Особливості країни перебування: яким чином «господарі» країни впливають на приїжджих – прагнуть їх асимілювати чи більш толерантні до культурного різноманіття.

4. Психологічні чинники адаптації до навчальної групи (психологічна атмосфера та емоційне самопочуття учнів у колективі; задоволеність чи незадоволеність групою, стиль спілкування з викладачами та іншими учнями).

5. Соціопедагогічні чинники (нова педагогічна система, недостатня попередня підготовка, мовний бар'єр, організація навчального процесу, система контролю та оцінки знань, встановлення контактів у навчальній групі з представниками інших країн) [1, с. 45].

Таким чином, успішній адаптації українських школярів до нового соціокультурного і соціопедагогічного середовища сприятиме розуміння викладачами індивідуальних та особистісних особливостей учнів та їх врахування у процесі взаємодії.

Болгарія, як і багато інших європейських країн надають українцям можливість безкоштовно відвідувати мовні курси. Це дає шанс поступово вивчати нову мову, знайомитися з новими людьми. Діти також можуть вивчати болгарську мову безкоштовно на базі українських центрів, створених за допомогою міжнародних організацій. Це допомагає подолати мовний бар'єр та навчатися в загальноосвітніх школах країни.

Окрім психологічної підтримки, важлива також підтримка з боку місцевої громади. Вимушені переселенці мають можливість зустрічатися з місцевими жителями, взаємодіяти з ними та включатися в різні спільноти. Це допомагає їм почуватися менш самотніми та більше пов'язаними з новим оточенням.

З адаптацією та соціалізацією дітей молодшого шкільного віку та дітей, які готуються піти до школи, в новому регіоні допоможуть місцеві дитсадки і школи. У Болгарії для українців вони безкоштовні, що є хорошою можливістю зайняти дітей, розважити їх або продовжити навчальний процес.

Висновок: Процес адаптації створює навантаження на всі аспекти людської діяльності – фізичну, емоційну та когнітивну. Українські діти вже зазнали травм через події та зміни, що принесла війна в їхнє життя. Тому вони особливо потребують підтримки і турботи під час адаптації до навчання в закордонній школі.

Зіткнення з новим і незнайомим є значним випробуванням для мозку і навантаженням на психіку. Це можна порівняти з прокладанням стежки крізь густий ліс: спочатку це важко, але з кожним повторенням шлях стає ширшим і легшим. Кожен новий досвід збагачує новими знаннями, навичками та контактами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Лютак О. З. Соціально-культурна адаптація як предмет наукового аналізу // Збірник наукових праць: філософія, соціологія психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2007. – Вип. 12. Ч. 1. С. 47- 53.

2. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 6-11

3. Ятищук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців постраждалих від російсько-української війни. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, Тернопіль, 28–29 квітня 2023. Тернопіль, 2023. С. 157-159.

**Котелюх О. О.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Шусть В.В.**

к. пед. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

Комунікативна діяльність відіграє важливу роль у взаємодії між людьми. Вона є ключовим елементом в будь-якому процесі спілкування, незалежно від того, чи відбувається він у реальному світі, чи в цифровому просторі. Психологічний зміст поняття комунікативна діяльність включає в себе розуміння того, як люди взаємодіють один з одним на різних рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому тощо.

Комунікація в сучасній ситуації України, особливо в умовах війни, відіграє критично важливу роль, адже вона є важливим інструментом для забезпечення безпеки, боротьби з дезінформацією, підтримки «морального духу» населення та координації військових дій.

О. Тур зазначає, що комунікативна діяльність (спілкування) – це форма діяльності, що відбувається між людьми як рівними партнерами, зумовлює виникнення психічного контакту, що забезпечує взаємний обмін емоціями. Психічний контакт характеризує спілкування як двобічну діяльність, взаємозв'язок між людьми [5].

Психологічний підхід до вивчення комунікативної діяльності розглядає цей аспект з точки зору психологічних факторів, які впливають на спілкування між людьми. Ось деякі ключові аспекти, які слід враховувати:

1. Сприйняття і сприйнятливість: Люди мають різні сприйняття і можуть реагувати по-різному на однакові ситуації [4].

2. Емоційний стан: Емоції впливають на спосіб спілкування. Наприклад, люди, які відчувають стрес, можуть вести себе інакше.

3. Мотивація: Цілі та мотивація впливають на спілкування. Наприклад, люди можуть спілкуватися з різною інтенсивністю в залежності від своїх цілей.

4. Когнітивні процеси: Розуміння, увага, пам'ять та інші когнітивні фактори впливають на спілкування.





5. Соціальні навички: Вміння читати невербальні сигнали, встановлювати контакти та адаптувати спілкування до різних ситуацій.

Психологічний підхід допомагає розуміти, як особистість сприймає, обробляє та взаємодіє в процесі спілкування [1].

Сприйняття – це психологічний процес, результатом якого є формування суб'єктивної картини світу через безпосередній вплив предмета чи явища на органи почуттів людини.

Це процес сприймання інформації, який включає в себе розуміння, інтерпретацію та оцінку повідомлень. Як ми сприймаємо інформацію, впливає на наше реагування та взаємодію з оточуючими.

Сприятливість – це ставлення, яке ми приймаємо до інших людей. Сприятливе ставлення сприяє побудові позитивних відносин та ефективному спілкуванню.

Отже, як ми сприймаємо і як ставимося до інших впливає на якість нашої комунікації та взаємодії з оточуючими [6].

Емоції відіграють важливу роль у сприйнятті інформації. Такі аспекти, як:

1. Фільтрація сприйняття
2. Оцінка інформації
3. Запам'ятовування

Також, не менш важливим є вміння адаптувати спілкування до різних ситуацій. Адаптація спілкування до різних обставин є важливою навичкою, яка допомагає нам ефективно спілкуватися та досягати своїх цілей.

Основні аспекти адаптації спілкування:

1. Розуміння аудиторії: Перед початком спілкування важливо зрозуміти, з ким ми спілкуємося. Це може бути колега, начальник, дитина, клієнт або незнайома людина. Від цього залежить вибір мови, тону та стилю спілкування.

2. Адаптація мови: Використовуйте мову, яка відповідає вашій аудиторії. Наприклад, у формальних ситуаціях використовуйте офіційну мову, а в неформальних – більш розмовну.

3. Тон спілкування: Тон спілкування повинен відповідати обставинам. Він може бути дружнім, професійним, співчутливим або рішучим.

4. Адаптація до культурних особливостей: Культурні різниці можуть впливати на спосіб спілкування. Вивчайте культурні нюанси та враховуйте їх.

5. Слухання та відповіді: Уважно слухайте співрозмовника та адаптуйте свої відповіді. Відповідайте на запитання, але також ставте їх, щоб показати інтерес.

6. Контроль емоцій: Важливо контролювати свої емоції. Вибір слів та тону може впливати на сприйняття співрозмовником.

7. Адаптація до ситуації: Спілкування на роботі, вдома, на вечірці або в іншому контексті може вимагати різних підходів [2].

Важливе місце у комунікативній діяльності займають внутрішні ресурси. Ці ресурси включають психологічні, емоційні, когнітивні та особистісні аспекти, які впливають на ефективність спілкування.

До психологічних ресурсів відносяться: самосвідомість (розуміння своїх мотивів, цінностей та переконань); емоційна стійкість (здатність контролювати емоції та взаємодіяти з іншими позитивно); саморегуляція (уміння керувати своєю поведінкою та реакціями).



До когнітивних ресурсів: знання (розуміння мови, культурних норм, правил спілкування); комунікативні стратегії (вміння вибирати ефективні способи взаємодії).

До особистісних ресурсів: емпатія (здатність сприймати почуття та потреби інших); толерантність (відкритість до різних точок зору).

С. Назаренко, Н. Матюшко стверджують, що внутрішні ресурси допомагають побудувати ефективні комунікативні стратегії, розуміти інших та досягати спільних цілей [7].

С. Вірста, Т. Жалко, О. Гончарук висловлюють переконання, що емоційний інтелект та емпатія відіграють вагомую роль у нашому житті, взаємодії з іншими та досягненні особистого та професійного успіху. Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти, виражати та керувати своїми власними емоціями, а також розуміти та взаємодіяти з емоціями інших людей. Дослідження показують, що високий рівень емоційної інтелігенції пов'язаний з кращими міжособистісними відносинами, лідерством та психологічним благополуччям [3].

D. Goleman вважає, що емпатія характеризується здатністю сприймати та розуміти емоції інших людей, а також відчувати симпатію та співчуття до них. На думку вченого, емпатія сприяє покращенню міжособистісних відносин, співпраці та розв'язанню конфліктів, що надзвичайно важливо в діяльності лікарів, психологів, вчителів та інших представників соціономічних професій [8].

Отже, психологічний зміст поняття комунікативної діяльності в науковій літературі є об'єктом активних досліджень. Комунікативна діяльність відіграє важливу роль у взаємодії між людьми, формуванні відносин та передачі інформації. Вона допомагає нам краще розуміти, як люди спілкуються, як вони виражають свої думки та почуття, і як вони взаємодіють з іншими людьми. Таким чином, психологічний зміст поняття комунікативної діяльності є важливим для розуміння людської взаємодії та спілкування. Він може допомогти нам краще розуміти, як люди спілкуються, і як ми можемо покращити цей процес.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. Вишниц: Черемош, 2015. С. 29-35.
2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Львів, 2014. № 1. С. 234-242.
3. Вірста С., Жалко Т., Гончарук О. Формування емоційного інтелекту на уроках літературного читання в початковій школі. *Іноватика у вихованні*. 2022. № 15. С. 164-173.
4. Кобзар Т. Л. Комунікативна компетентність: психологічний підхід до проблеми. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 1998. № 1. С. 46-49.
5. О. Тур. Комунікативна діяльність майбутнього спеціаліста: сутність та характерні особливості. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016, № 5 (59) С. 219-225.
6. Савенкова Л. О., Сгадова В. В., Борисенко Л. Л. та ін. Психологія спілкування: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2015. 309, с.
7. Назаренко С., Матюшенко Н. Вплив внутрішніх комунікацій на ефективність діяльності підприємств. *Економіка та суспільство*. 2023. № 56. С. 5-92.
8. Goleman, D. Emotional intelligence. Bantam Books, 1995. P. 352.



**Крутій К. Л.,**

д. пед. н., професор, професор кафедри дошкільної освіти  
Маріупольський державний університет, Київ

**Тимошук О. В.,**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ХОБІХОРСИНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Хобіхорсинг (англ. hobby horsing) є видом спорту, в якому вершник, затиснувши між ніг палицю з плюшевою кінською головою, імітує стрибки. Це імітація кінного спорту, де всі вправи має виконувати наїзник. По суті це легка атлетика та художня гімнастика з елементами кінного спорту без експлуатації живих коней. Таке захоплення розвиває координацію наїзника, його творчі здібності, фантазію та фізичну силу. Багато хто з тих, хто шукає інформацію про цей вид спорту, думає, що «хобіхорсинг – конячка на паличці для дітей», проте це не зовсім так. Хобіхорсинг – це велика спільнота однодумців, масові фестивалі, безліч дисциплін з різними програмами та крафт-інвентарем. Справді, хобіхорсинг нагадує дитячу забаву, проте це вже вид спорту.

Хобіхорсинг з'явився трохи більше десяти років тому у Фінляндії. Там же він набрав популярності, а потім масово поширився через телебачення та інтернет як кумедна розвага. Відтепер найбільший турнір з хобіхорсингу проходить також у Фінляндії. Щороку величезна кількість хорсерів (спортсменів) із різних європейських та скандинавських країн бажають взяти участь у змаганнях. Цей незвичайний вид спорту отримав також визнання у Нідерландах, США, Швеції, Данії, Великій Британії, Австрії. У 2018 році у Франції відбувся Чемпіонат світу з катання на іграшкових конях. При цьому програма охоплювала досить складні елементи: піаффе (рись на одному місці), пасаж (пружинистий крок), пірует в галопі, рух боком і напів повороти. Після цього потрібно було подолати смугу перешкод, бар'єри якої досягали 60 см.

Визначимо переваги хобіхорсингу. По-перше, це захоплення безпечніше заїздів на живих тваринах, що передбачає ще й їхню експлуатацію. По-друге, кінний спорт сам по собі вважається дорогим задоволенням, а конячку на паличці можна зробити самому, не потрібно докуповувати сідло й орендувати приміщення для зберігання інвентарю, можна звернутися до майстрів, які шиють хорсів («конячок») та аксесуари для них. По-третє, це ще й рукоділля, створення унікальних коней, враховуючи породу тварини, шиття спеціальних прикрас та амуніції для вершників.

Вік для занять хобіхорсингом – від двох років до кінця життя.

Складність цього виду спорту полягає в тому, що спортсмени виконують одразу дві ролі – наїзника та «коня», адже вони повинні рухатися так само, якби робили це справжні тварини. Хобіхорсинг охоплює кілька дисциплін, що походять з кінного спорту:



Конкур: подолання перешкод як бар'єрів різної висоти. Проходження можуть оцінювати за стилем вершника, за швидкістю, за його пластичністю, м'якістю та точності рухів, рівності темпу.

Виїздка: навичка управління конем, тобто конкурсант мусить своїм тілом зімітувати обов'язкові елементи програми, включаючи вольт, діагональ, серпантин тощо.

Крос: біг із перешкодами на довгі дистанції по пересіченій місцевості.

Хобіхорсинг здається дитячою забавою лише на перший погляд: тренування, що передбачають біг і стрибки, вимагають гарної підготовки, а манежний крок виховує посидючість і спритність, надає рухам точність і витонченість. Для кожної дисципліни хобіхорсингу необхідна фізична підготовка (граційно рухатися, немов танцюрист, високо стрибати і швидко бігати), розвинена мускулатура та координація. По суті, це симбіоз між легкою атлетикою та художньою гімнастикою з елементами кінного спорту. Людина з поганою фізичною формою навряд чи зможе витримати виснажливі тренування та метрові стрибки у висоту.

Однією з переваг хобіхорсингу є його позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Рухливість, баланс і координація рухів є основними фізичними навичками, що розвиваються при грі з хобіхорсом. Діти навчаються підтримувати рівновагу, керувати рухами коня та стимулювати свої моторні навички. Хобіхорсинг впливає і на соціально-емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Якщо згадати мультфільм про дівчинку, яка хотіла собаку, та уявила її в рукавичці, то за помахом руки палиця і шматок тканини перетворюються на домашнього улюбленця, в хорса (текстильну конячку на палиці), що так і приваблює дітей до хобіхорсингу. Діти часто одушевляють іграшку, якщо пожартувати і сказати, що твій «кінь» некрасивий або поганий, то дитина засмутиться й образиться, тому що за хобіхорсами доглядають, готують до стартів. Гра з хобіхорсом сприяє поліпшенню концентрації уваги, розвитку уяви та креативності, діти можуть створювати свої власні сценарії та ролі, що сприяє їхньому соціально-емоційному розвитку. Здатність прийняти роль справжнього наїзника та керувати «конем» під час гри посилює впевненість у собі та самооцінку дітей. Це також допомагає їм розвивати відповідальність та вміння працювати в команді. Хобіхорсинг може бути особливо корисним для дітей з обмеженими можливостями, оскільки він забезпечує безпечне та доступне оточення для активності та взаємодії.

Отже, заняття хобіхорсингом у закладі дошкільної освіти можуть бути цікавими з погляду як фізичного, так і емоційного розвитку дітей. Вони не тільки дозволяють дітям навчитися поводитися зі справжніми тваринами, але й розвивають їхню координацію, моторику і самостійність, вміння працювати в команді. Важливо, щоб діти почувалися впевнено та комфортно під час хобіхорсингу. Позитивна емоційна атмосфера відіграє ключову роль цьому процесі. Для створення позитивної атмосфери варто використовувати різноманітні ігри, музику, кумедні завдання та підтримувати дружні стосунки між дітьми [1; 2-3]. Важливо також заохочувати та підтримувати кожну дитину, щоб вони відчували себе важливими та цінними учасниками хобіхорсингу.

Правильна техніка передбачає не тільки правильний рух ногами з витягнутим носком, через неправильний хват конячки, навіть прості алюри



даються складно. При цьому пройти дистанцію потрібно якнайшвидше, адже в заліку враховується швидкість. Все як у справжніх стрибках. По-перше, осідлати справжнього коня може не кожна дитина. Рекомендується розпочинати активні тренування лише з 5 років. На іграшковій конячці можна починати «кататися» з 3-4 років. Зріст наїзника для хобіхорсингу неважливий. По-друге, дитина тренується тримати спину прямо, не стискати плечі, контролювати своє тіло, щоб «не випасти з сідла», це захоплюючий та інтерактивний спосіб навчання та розваги дітей. По-третє, на тренуваннях діти відпрацьовують біг, подолання бар'єрів тощо, вони знайомляться з особливостями справжніх коней – їх породами, правилами догляду їх. У четвертих, при правильному виконанні вправ, у дітей тренуються та зміцнюються м'язи живота, спини, стегон, розвивається координація руху, творчі здібності, дає добрий імпульс фізичному розвитку.

Хобіхорс має бути не більше 50 сантиметрів у довжину і трохи менше кілограма вагою. Жердь роблять із легких матеріалів. До того ж її не фіксують, щоб вона могла впасти, якщо вершник її зачепить. При цьому правила змагань регламентують лише мінімальну кількість бар'єрів. Їх має бути не менше п'яти. Під час «дорослих» змагань добре підготовлений спортсмен долає перешкоди до 150 сантиметрів заввишки. При проходженні дистанції вершник обов'язково повинен тримати хобіхорса між ніг, якщо учасник упустить «конячку», його дискваліфікують (запропонувати дитині поспостерігати за іншими учасниками).

Всі дитячі стрибки передбачають 2 стандартні жердини з 2 смужками.

Пріоритет – безпека дітей [3; 4]. Перед початком занять обов'язково проводиться інструктаж з безпеки дітей і дорослих. Хобіхорсинг – це вид спорту, отже, тут теж є ризик отримати травму. «Вершник» під час тренувань стрибатиме через перешкоди, швидко бігатиме, виконуватиме деякі складні вправи, не дивлячись собі під ноги. У результаті обов'язково з'являться легкі ушкодження – подряпини, синці. Заходи для дітей мають відбуватися на безпечних та перевірених майданчиках, де педагоги ретельно стежать за спортивним покриттям та інвентарем. Визначимо алгоритм запровадження хобіхорсингу як технології в роботу дитячого садка.

Хобіхорсинг – це захоплююче заняття, яке сприяє розвитку дітей та дозволяє їм проводити час з користю. У суспільстві дедалі більше уваги приділяється розвитку хобі в дітей за віком, і хобіхорсинг стає популярним способом дозвілля сучасних дошкільників. Хобіхорсинг надає унікальні можливості для розвитку моторики, координації рухів та сенсорики у дітей дошкільного віку, допомагає розвивати увагу, уміння працювати в команді.

Організувати хобіхорсинг у дитячому садку – означає запропонувати дітям різноманітні захоплюючі заняття, які сприяють розвитку творчих здібностей, логічного мислення та фізичної активності. Це може бути виготовлення виробів, малювання, музичні заняття, спортивні ігри та багато іншого. Важливо, щоб хобіхорсинг був цікавим і доступним для всіх дітей, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби. Організація такого дозвілля у закладі дошкільної освіти допомагає сприяти різнобічному розвитку дітей та створити позитивну атмосферу в колективі. Для батьків – це можливість провести час із дитиною і самим побути дітьми, адже майструють хобіхорсів здебільшого



своїми руками, часто – усією родиною. Можна запропонувати дітям відео, а потім фотографії зі справжніми кіннями, показати поні, поговорити про коней, їх особливості. Запропонувати перегляд відео зі змагань дорослих, а потім дітей. Познайти з основною термінологією з кінного спорту (конкур, виїздка) це потрібно для того, щоб діти змогли швидше зрозуміти, що хоче домогтися вихователь під час тренувань. Ознайти дітей із новим видом спорту. Розповісти про створення персонального хобіхорса (обведення контурів, малювання, ліплення). Запропонувати вибрати масть хобіхорса, прізвисько, підготувати індивідуальну вуздечку. Презентувати свою «конячку» на паличці, яку змайстрували разом зі своїми батьками, називати прізвисько конячки, розповісти про породу, поділитися особливостями характеру свого друга, а також секретами догляду за ним.

Організувати змагання з «виїздки» хобіхорсів. «Родзинкою» змагань може бути «виставка» хобіхорсів у закладі дошкільної освіти за участі дітей та батьків (родин). Отже, необхідно створити позитивне та радісне оточення під час занять з «конями», заохочувати зусилля дітей та їхніх батьків, дякувати за участь, підтримувати цікавість та інтерес до докільця, допомагати долати страхи та труднощі, створивши при цьому приємні та дружні умови.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Концепція розвитку освіти в Україні на період 2015-2025. <https://ips.ligazakon.net/document/NT1078> (дата звернення 12.05.2024)
2. Крутій К.Л., Деснова І.С., Замелюк М.І. Дефініція «Гра як провідний тип діяльності дошкільника»: аналіз підходів / *Академічні студії. Серія Педагогіка*. 2021. 2(4). С. 84-91.
3. Крутій К. Л., Деснова І. С., Замелюк М. І. Самодіяльна гра дитини дошкільного віку: важливість єдиних термінологічних підходів. *Академічні студії. Серія «педагогіка»*. 2022. (1). №122-133. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.1.18>
4. Пасічник В., Пітін М., Окопний В. Поняття ігрової діяльності в рамках фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Науковий журнал НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. №9 (154). С. 78-85.
5. Clark J. E. From the beginning: A developmental perspective on movement and mobility. *Quest*. 2005. 57(1). P. 37–45.

**Михалець С. В.**

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Стуліка О. Б.,**  
к. психол. наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

#### **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЯК ОСНОВА ЙОГО ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ООП**

У світі відбувається перехід до нових ціннісних орієнтирів, де на перший план виходить повага до особистості та її індивідуальних особливостей. Система освіти має бути динамічною та гнучкою, щоб відповідати потребам мінливого світу. З метою забезпечення рівних можливостей для всіх людей та розвитку людського потенціалу відбувається перехід до гуманістичної моделі



освіти, яка гарантує її доступність для всіх. Цілісний підхід, який є основою цієї моделі, спрямований на реалізацію прав та потенціалу кожної людини, а також на забезпечення рівного доступу дітей з особливими освітніми потребами (ООП) до якісної освіти.

Важливість інклюзивної освіти не викликає сумнівів, проте для її успішного впровадження необхідно забезпечити педагогів необхідними знаннями, уміннями та навичками для роботи з дітьми з ООП. В іншому випадку вчителі можуть відчувати тривогу та емоційне виснаження, адже вони не володіють усіма необхідними інструментами для ефективного навчання та розвитку таких дітей.

Враховуючи нові виклики, зростають вимоги до особистісних та професійних якостей вчителів початкових класів. Тривала робота, пов'язана з високим емоційним навантаженням, інтенсивним спілкуванням та потребою вирішувати конфліктні ситуації, може призвести до «синдрому емоційного вигорання», що негативно впливає на стресостійкість педагога.

Емоційна стійкість вчителів, які працюють з дітьми з ООП, набула особливої актуальності в сучасному світі, що зумовлює необхідність активного науково-практичного вивчення цієї проблематики. Вміння протистояти цим викликам та зберігати емоційну стійкість стає ключовим фактором професійної успішності. Однак питання про те, як ефективно формувати та розвивати психологічну стійкість у вчителів, залишається недостатньо вивченим. Існують різні методи та підходи до розвитку цієї якості, але їх ефективність потребує ґрунтовного дослідження.

Психологічна стійкість - це здатність вчителя зберігати емоційний баланс та самоконтроль у складних ситуаціях, пов'язаних з роботою з учнями з ООП. Вона включає в себе такі якості, як: емоційна стійкість; стресостійкість; толерантність до фрустрації; самоконтроль; гнучкість; оптимізм; впевненість у собі.

Синдром емоційного вигорання – це процес поступового втрачання емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється в ознаках емоційного та інтелектуального виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зменшення почуття задоволення від виконаної роботи [1]. Вчителі, які працюють з дітьми з ООП, можуть бути особливо схильні до цього синдрому через високий рівень відповідальності та емоційного навантаження.

Існує багато досліджень, які вивчають психологічну стійкість вчителів початкових класів, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами: «Вплив роботи з дітьми з ООП на емоційний стан вчителів початкових класів» - це дослідження, в якому вивчали емоційний стан вчителів початкових класів, які працюють з дітьми з ООП.

Дослідження показало, що вчителі, які працюють з дітьми з ООП, частіше відчують стрес, вигорання та інші емоційні проблеми, ніж вчителі, які не працюють з такими дітьми [6].

«Розвиток психологічної стійкості вчителів початкових класів, які працюють з дітьми з ООП» – це дослідження, в якому вивчали ефективність програми з розвитку психологічної стійкості для вчителів початкових класів, які працюють з дітьми з ООП. Дослідження показало, що програма допомогла вчителям зберегти свою стійкість та покращити їх емоційний стан [6].



Нами були проведені емпіричні дослідження. За допомогою гугл форм, було створено тестування на основі методики визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін) [5]. Методика дозволяє дослідити експрес-оцінку рівня тривожності.

Та методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) [5]. Це опитувальник, розроблений для оцінки способів подолання стресу, які використовують у різних стресових ситуаціях. Опитувальник складається з 20 пунктів, які описують різні типи поведінки в стресових ситуаціях. Посилання на проходження тестування було розповсюджене у вайбер спільнотах початкових шкіл Дарницького району м. Києва. Завдяки цьому, у дослідженні взяли участь 65 вчителів початкових шкіл віком від 18 до 50+ років.

В ході аналізу даних було встановлено, що рівень особистісної і ситуативної тривожності досліджуваних знаходиться на такому рівні: 21% – низька; 48% – помірна; 31% – висока. Можемо зробити висновок, що переважає помірна та висока тривожність, що негативно відображається на психологічному стані вчителів початкових шкіл,

В результаті дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) [5], вчителі оцінили, як часто застосовують кожен з цих стратегій у стресових ситуаціях: копінг, зорієнтованого на вирішення завдання використовує – 47%, копінг, спрямованого на емоції – 31%, копінг, що має за мету уникнення – 22%. Тобто, більшість вчителів використовує копінг-стратегію зорієнтовану на вирішення завдання.

З огляду на отримані результати, стає очевидним, що вчителі початкових класів, які працюють з дітьми з ООП, стикаються з високим рівнем стресу, що вимагає від них розвитку та застосування високої стресостійкості.

Важливо розробити комплексні заходи, які допоможуть педагогам не лише справлятися з емоційними навантаженнями, але й розвивати стійкість до стресів у довгостроковій перспективі. Психологічна стійкість допоможе вчителю ефективно справлятися зі стресом, зберігати позитивний настрій, конструктивно вирішувати проблеми, створювати сприятливе навчальне середовище для дітей з ООП.

Існує багато способів, якими вчитель може розвивати свою психологічну стійкість: відвідувати тренінги та семінари з психологічної стійкості; працювати з психологом; використовувати методи релаксації; дотримуватися здорового способу життя; спілкуватися з колегами та отримувати їхню підтримку; розвивати позитивне мислення.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник / Бещук-Венгерська Н. В. Вінниця: ММК, 2015
2. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Москальова А. С. та ін. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2015. 48 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.





4. Нова українська школа [Електронний ресурс] / М-во освіти і науки України : [сайт]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
5. Професійний розвиток науково-педагогічних працівників в системі освіти дорослих: збірник методик і тестових діагностичних завдань / Укладачі: М. І. Скрипник, Я. Л. Швень. Київ: ЦППО. 2017. 103 с.
6. Vaz S, Wilson N, Falkmer M, Sim A, Scott M, Cordier R, et al. Factors Associated with Primary School Teachers' Attitudes Towards the Inclusion of Students with Disabilities. Published: August 2015. № 28. P. 78-84.

**Назаренко А.О.,**  
здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична Психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник:**  
**Палій А.М.**  
к.пед.н., доцент, доцент кафедри філософії та психології  
Київського університету інтелектуальної власності та права  
НУ «Одеська юридична академія», м. Київ

## **ВПЛИВ ГРОМАДСЬКОГО СЕКТОРУ НА РОЗВИТОК ОБІЗНАННОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ У ТЕМІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Психічне здоров'я стає надзвичайно актуальним питанням сьогодення в Україні. Війна, постійний стрес, страх, повсякденні проблеми, економічні перешкоди, безробіття, швидкий технологічний прогрес мають серйозний вплив на психологічний стан українців. Підтримка оточуючих та самопідтримка є наразі важливими для кожного з українців.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Це можливість реалізації здібностей людини, можливість протистояти звичайним життєвим стресовим факторам та ситуаціям. Психічне здоров'я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти

(ВООЗ) визначає сім компонентів психічного здоров'я: усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; адекватність психічних реакцій впливу середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; планування власної життєдіяльності і реалізація її; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [2].

Проблеми психічного здоров'я з наукових позицій досліджували українські психологи: І. Аршава, І. Бех, І. Василевська, І. Мартинюк, С. Максименко, Е. Носенко, І. Шаронова та ін.

Обізнаність шкільних педагогів в питаннях психічного здоров'я набуває особливого значення в Україні сьогодні. Для дитини навчання в школі є найактивнішим етапом її психофізіологічного розвитку. Соціальні установки,



моделі поведінки та способу життя формуються в шкільному віці. Від уміння вчителя вчасно помічати, правильно трактувати й корегувати особливості емоційних проявів дитини під час навчальної діяльності значно залежить розвиток особистості надалі.

Чи готові педагоги до викликів сьогодення?

Згідно з результатами дослідження «Нова українська школа» в 5-6-х класах: виклики впровадження», результати якого ГО «Смарт освіта» провела спільно з партнерами – Фондом «Демократичні ініціативи» ім. Ілька Кучеріва, а також Аналітичним центром «ОсвітАналітика» та ГС «Ре:Освіта» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження», за сприяння МОН в березні 2024 року : 78% опитаних помітили в себе зростання тривоги, страху, суму або гніву (порівнюючи з періодом до повномасштабного вторгнення); 40% педагогів/-нь розповіли, що відчувають дратівливість; 31% – низьку мотивацію до роботи. [4]

Ці чинники потенційно можуть негативно впливати як на взаємодію вчителя з учнями, так і на спроможність вчителів підвищувати свою кваліфікацію.

Серед знань та вмінь, яких потребують вчителі під час війни особливу роль мають наступні: вміння справлятися з власним стресом; вміння виявляти ознаки стресу у інших; знання про те, як діяти в екстремальних ситуаціях; вміння вирішувати конфлікт між дітьми

Педагоги мають потребу в оволодінні знаннями та формування компетенцій з питань психічного здоров'я. Особливу роль в цьому процесі відіграє громадянське суспільство.

Так, Громадська Організація «Смарт Освіта» в своїй діяльності з освітянами має напрямок психологічної підтримки де за допомогою тренінгів збагачує педагогів знаннями в сфері психічного здоров'я. Програма підвищення кваліфікації «Психосоціальна підтримка для освітян» спрямована на розвиток обізнаності педагогічних працівників у темі психічного здоров'я, а також формування навичок психосоціальної підтримки дітей та підлітків, їх батьків/опікунів у сфері психічного здоров'я у часи війни. В основу програми покладено 5-ти крокову модель першого реагування, яка впроваджена в Україні в межах Універсального тренінгу з психічного здоров'я, розробленого проектом «Психічне здоров'я для України» та підтримано МОЗ України.

Покроковий алгоритм першого реагування адаптовано до потреб системи освіти та передбачає формування у вчительок і вчителів навичок розпізнавання складнощів з психічним здоров'ям у дітей та підлітків, налагодження контакту, підтримки, а також, в разі потреби, скерування за фаховою допомогою.

Крім цього, ГО «Смарт освіта» створила безоплатну психологічну платформу-каталог Resilience.help з навчально-методичними ресурсами, інструментами, статтями з психологічної підтримки освітянам, батькам та шкільним психологам. Також на платформі розміщена інформація про різні тренінги для освітян та шкільних психологів від ГО «Смарт освіти» : «Швидка психологічна допомога онлайн для учасників освітнього процесу України»; «Швидка психологічна допомога в укриттях» (Авторський тренінг Наталії Подоляк); «Швидка психологічна допомога учням онлайн» (Авторський тренінг Наталії Подоляк); Програма підвищення кваліфікації «Психосоціальна підтримка для освітян»; Програма підвищення кваліфікації педагогічних



працівниць з удосконалення навичок психологічної самопомоги «Діти і війна. Техніки зцілення»; Психологічний тренінг для навичок самопомоги з використанням BLS (EMDR) [5]

Усі тренінги є сертифікованими програмами з підвищення кваліфікації.

Медійна платформа НУШ (nus.org.ua – одне з найбільших освітніх медіа в країні, яке було створене в 2017 році ГО «Смарт Освіта» у партнерстві з Міністерством освіти і науки України для комунікації реформи «Нова українська школа») публікує на своїх сторінках: корисні відеоматеріали для дорослих і дітей з питань психоемоціональної підтримки в умовах війни; практичні інструменти та техніки, завдяки яким можна допомогти собі й дитині зняти стрес і відновити емоційний баланс; вправи на ресурсність; опис практик які можуть збалансувати тіло та розум; практичні поради від психологів та інші методичні матеріали.

Громадська Організація «ЕдКемп Україна», яка працює зі шкільним вчительством організували вебінари «Простори стійкості» де опрацьовує тему стійкості. Ще одною ініціативою організації стали «Голоки стійкості», куди запрошують іноземних експерток та експертів у темі стійкості ділитися своїм досвідом з українською аудиторією. Одним із таких запрошених гостей став Білл Ніколл, співдиректор Центру консультування і навчання стійкості в США, викладач, сімейний консультант.

Інша ідея ГО «ЕдКумп» – «М'яка кімната» – куточок або дійсно ціла кімната, де можна сенсорно розважитися, перемкнути увагу, осмислити якусь отриману інформацію, розвантажитися і набутися ресурсності. У такому просторі, зокрема, можна практикувати: вправи на ресурсність; регулювання емоцій; відточування уваги; розвиток співпереживання. Громадська Організація «Освіторія» у межах ініціативи «Спільно до навчання», яку Міністерство освіти і науки України реалізує спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні за підтримки Першої леді України зібрала і опублікувала у себе на сайті низку порад для дітей будь якого віку, що допоможуть педагогам подолати наслідки складного психоемоційного стану.

Отже, громадський сектор активно долучився до розвитку і формування методичної та практичної допомоги педагогам в питанні розвитку знань з психічного здоров'я. Розроблені та адаптовані тренінги мають наукове підґрунтя, формують психологічні компетенції вчителів з опорою на власний досвід, поєднують міжнародні теорії та практики. Широко використовуються та публікуються вправи щодо психологічної стійкості та самопомоги, проводяться вебінари з залученням українських та іноземних фахівців. Створена он лайн платформа дає можливість вчителям знайти теоретичний матеріал з метою саморозвитку та набуття навичок першої психологічної допомоги дітям.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Веб ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/>
2. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості // *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289-291.



3. Гладуш В. А. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості: Колективна монографія/за заг. ред. Омельченко Л. В. Дніпро: Вид «Ліра ЛТД» 2020. С. 5-13.
4. Дослідження «Нова Українська школа» в 5-6 класах: виклики впровадження URL:<https://nus.org.ua/articles/45-vchyteliv-5-6-h-klasiv-ne-mozhut-poyasnyty-inshym-sut-reformy-nush-rezultaty-doslidzhennya/>
5. Психологічна платформа-каталог Resilience.help: веб – сайт. URL: <https://smartosvita.org/%D0%9D%D0%B0%D1%88%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%B8/psykholohichna-stiikist/>

**Пучина О. В.**

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **СУТНІСТЬ ТА МЕТА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Заходи з психологічної допомоги людині, що зазнала/зазнає травмивного впливу і переживає посттравматичні стресові та супутні розлади, реалізують підготовлені фахівці-психологи. Свою діяльність вони організують згідно нормативно-правових актів та правил прийнятих у межах професійної спільноти. Ці заходи спрямовані на відновлення оптимального фізичного, інтелектуального, психічного, психологічного і соціального рівня життєдіяльності особи [2; 3; 4; 5].

Сьогодні психологічна допомога стає все більш затребуваною. О. Бондаренко визначає: «Психологічна допомога – містке поняття, зміст якого складається з безлічі теорій і практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу соціологічних обстежень, як глибинне інтерв'ю, до різноманітних технік соціально-психологічного тренінгу, понять та методів, що сходять до медичної психотерапії, без яких тонка жива тканина психолога-практика та його клієнта може легко зруйнуватися, а сама психологічна допомога перетвориться чи то на моралізування, чи то на просте висловлювання співчуття» [1, с. 4].

Аналізуючи такі поняття як «основні види діяльності практичного психолога» та «основні види психологічної допомоги», можна стверджувати, що перше з них є набагато ширшим, ніж інше. Тобто, діяльність психолога-практика може включати як власне психологічну допомогу особистості, так й інші її види: психологічну просвіту (просвітницьку діяльність), профілактичну роботу, прогнозування та моніторинг управлінського процесу в організаціях, психологічну експертизу тощо, – зазначає В. Панок [3, с. 38]. О. Бондаренко зосереджує увагу, з цього приводу на тому, що видами роботи психолога є не лише консультування та психотерапія (поза медичною допомогою), а й діагностика, корекція, профілактика та ін. [1, с. 14]. Та наводить сприятливі та несприятливі фактори взаємодії психолога і клієнта, що дає змогу оцінити перспективу успішності/неуспішності психологічної допомоги.

До сприятливих факторів віднесені:

1. Клієнт здоровий фізично та психічно.
2. Вік до 45 років.
3. Клієнт усвідомлює наявні проблеми та адекватно вмотивований у психологічній допомозі.



4. Клієнт готовий прийняти відповідальність у сумісній діяльності.
5. Не мав досвіду або мав позитивний досвід роботи з психологом.
6. Незначні скарги на відносини в родині.
7. Адекватна самооцінка, самоповага, рівень домагань.
8. Клієнт здатний впоратися зі стресом без регресивних та репресивних реакцій.
9. Психологічний запит ситуативний, форма адекватна змісту.
10. Клієнт – соціально зріла особистість (наявні освіта, професія).

До несприятливих факторів належать:

1. Клієнт має психіатричний діагноз, інвалідність.
2. Вік старший за 45 років, що ускладнює перенавчання і прийняття нового досвіду.
3. Клієнт не усвідомлює наявність в нього проблеми, невмотивований чи неадекватно вмотивований до роботи з психологом (наприклад, «спробую ще й з вами» або «пройти експеримент»).
4. Клієнт не готовий прийняти відповідальність у сумісній діяльності, заявляє «Робіть зі мною, що хочете», «Загіпнотизуйте мене, щоб я більше не страждав» тощо.
5. Клієнт мав негативний досвід роботи з психологом.
6. Значущі складності, дисгармонія в родині, скарги на суттєві порушення у відносинах з батьками.
7. Неадекватна самооцінка і самоповага, амбіційний рівень домагань
8. Клієнт не здатний адекватно впоратися зі станом стресу, алко- чи наркозалежний, агресивний, апатичний, з ідеями самозвинувачення.
9. Проблема клієнта застаріла, хронічна або в стадії загострення.
10. Соціально незріла особистість (дефекти в освіті, матеріальна залежність, інфантильність) [1, с. 41].

Вказані фактори не вказують на неможливість надання психологічної допомоги всім людям, які її потребують, а лише дають орієнтовну інформацію для психолога у виборі методів роботи.

Сутністю психологічної допомоги є надання фахової підтримки, спрямованої на поліпшення психоемоційного стану та психологічного благополуччя людини. Цей процес передбачає активну взаємодію між психологом і клієнтом з метою розуміння проблеми, виявлення шляхів її подолання, а також навчання клієнта ефективним стратегіям управління своїми почуттями, думками та поведінкою. Психолог, працюючи з клієнтом, використовує свої знання та досвід у галузі психології для аналізу його проблеми та допомоги в знаходженні раціональних та конструктивних рішень.

Психологічна допомога може бути надана у різних форматах, таких як індивідуальні консультації або групові сесії. За допомогою різноманітних психотерапевтичних підходів та методів, психолог сприяє розвитку свідомості та самоусвідомленню клієнта, що допомагає йому змінити негативні патерни мислення та поведінки.

Головною метою психологічної допомоги є досягнення психологічного благополуччя та підвищення якості життя людини. Це може включати покращення міжособистісних відносин, подолання тривожності, депресії або люті, підвищення самооцінки та самовпевненості, розвиток стратегій



саморегуляції та розуміння власних потреб. Завдяки психологічній допомозі, людина може отримати важливі інструменти для вирішення проблем, стикаючись з якими вона може стати більш міцною, адаптивною та комфортною в житті.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708934>
3. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андреева / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
4. Пучина О. В. Практика надання психологічної допомоги в онлайн форматі. Нова українська школа: результати та перспективи: збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції 21 грудня 2023 року / за заг. редакцією О. А. Голюк, Київ: МДУ, 2024. С.144-147.
5. Occupational health and safety management - psychological health and safety at work - guidelines for managing psychosocial risks. Geneva: International Organization for Standardization; 2021 <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:45003:ed1:v1:en>

**Роменська К. Ю.**

здобувачка 1 курсу (магістерського ) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Мариупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник :**

**Голюк О. А.,**

к. пед. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та освіти,  
Мариупольський державний університет, м. Київ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ У ЦЕНТРАХ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Професійна діяльність практичного психолога в позашкільному закладі в умовах воєнного стану набуває особливого значення та важливості. В таких складних періодах люди, особливо діти й молодь, можуть відчувати значний психологічний стрес, страх та тривогу через загрозу або конфліктні ситуації, що їх оточують. На думку чималої кількості науковців, емоційна сфера дітей у підлітковому віці є найбільш чутливою. «Це зумовлено тим, що саме протягом даного періоду у емоційно-почуттєвій сфері відбуваються радикальні зміни, пов'язані із внутрішніми закономірностями розвитку психіки дитини. Подібні радикальні зміни торкаються практично усіх аспектів розвитку і взаємовідносин дітей-підлітків з навколишнім середовищем, а також дають можливість сформувати нові почуття і реакції на певні події чи явища. Однак такі зміни можуть набувати не лише позитивного, але й негативного характеру [1, с. 60]. Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різномірними характеристиками



соціального дозрівання. Рівень соціальних можливостей підлітка, умови і швидкість його соціального розвитку залежить від осмислення підлітком себе і своєї приналежності до суспільства, ступеня вираження прав і обов'язків, рівня оволодіння світом сучасних речей і стосунків, насичення далеких і близьких зв'язків, їх диференційованості. У процесі дорослішання у підлітка змінюється характер і особливості сприймання себе у суспільстві, сприймання суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і ступінь їхньої адекватності суспільним потребам [2, с. 14]. Підлітковий період є також найбільш емоційним, критичним періодом розвитку, пов'язаним зі специфічними емоційними труднощами. Він є періодом кризи адаптаційної рівноваги. У зв'язку з цим виникає питання про зв'язок стресових розладів у підлітковому віці з особливостями емоційного розвитку. Підлітковий вік вважається особливо «емоційно насиченим» і тому вивчення емоційного розвитку підлітків займає провідне місце в психології. Останнім часом інтерес до проблеми емоційного розвитку значно зріс. Емоційні порушення, що виникають у цей період, мають далекосяжні наслідки. Багато дослідників пов'язують деякі типи порушення поведінки у дітей з різними формами емоційних порушень. Неодноразово демонструється зв'язок емоційного неблагополуччя з неуспішністю, труднощами спілкування з однолітками та дорослими тощо [3; 4].

Основні завдання практичного психолога в таких умовах включають:

1. Підтримка емоційного стану дітей та підлітків. У воєнний час діти і підлітки можуть відчувати страх, тривогу, депресію та інші негативні емоції через стресові обставини, які оточують їх. Психолог повинен надавати їм можливість висловити свої почуття, слухати їх та надавати емоційну підтримку. Допомога дітям та молоді засвоювати стресові ситуації, розуміти свої емоції та вміти ефективно з ними впоратися. Діти по-різному реагують на сигнал тривоги. У стресовій ситуації діти в групі поведуться нетипово. Дітям може бути некомфортно в замкненому просторі найпростішого укриття.

2. Створення безпечного середовища, де психолог повинен працювати разом з колегами у центрі дитячої та юнацької творчості, а також з іншими фахівцями та владою для забезпечення безпеки дітей та підлітків у будь-якій ситуації.

3. Співпраця з іншими спеціалістами. Взаємодія з педагогами та іншими фахівцями з метою комплексного підходу до психологічної підтримки.

4. Проведення групових сесій та індивідуальних консультацій. Психолог може організовувати групові сесії, де діти можуть обговорювати свої почуття та ділитися досвідом з іншими, що допомагає зменшити почуття самотності та ізоляції. Також важливо проводити індивідуальні консультації з тими, хто потребує особливої уваги. Надання психологічної підтримки та консультацій для дітей, підлітків, педагогічного персоналу та батьків щодо впливу воєнного стану на психічне здоров'я та способи подолання стресу.

5. Навчання стратегій допінгу. Психолог може навчити дітей та підлітків стратегіям копінгу зі стресом та тривогою, таким як релаксаційні вправи, дихальні техніки та інші методи саморегуляції.



6. Моніторинг та реагування на відповідність змін у психологічному стані дітей. Важливо постійно моніторити психологічний стан дітей та підлітків і реагувати на будь-які зміни, які можуть виникнути.

7. Розвиток ресурсів стійкості. Проведення тренінгів та психологічних занять з метою зміцнення ресурсів стійкості та адаптації до нових умов.

8. Формування атмосфери безпеки та довіри. Створення умов для вільного висловлення емоцій та думок, забезпечення конфіденційності та підтримки серед оточуючих.

9. Профілактика травматичних наслідків. Здійснення заходів щодо попередження та зменшення можливих травматичних наслідків війни на психіку дітей та молоді.

10. Співпраця з батьками та педагогами закладу. Психолог може також працювати з батьками та вчителями, щоб допомогти їм розуміти та підтримувати емоційне благополуччя дітей під час воєнного конфлікту.

11. Підтримка батьків у важливості створення позитивної психологічної атмосфери вдома та надання їм необхідних ресурсів для допомоги дітям.

Важливою частиною роботи практичного психолога в умовах воєнного стану є власний саморозвиток та підтримання власного емоційного благополуччя, оскільки вони є прикладом для інших людей та дітей.

Вважаємо, що актуальними напрямками для вдосконалення практичної роботи професійної діяльності практичного психолога у центрі дитячої та юнацької творчості в умовах воєнного стану є наступні: 1. Збереження і зміцнення психічного здоров'я, підвищення стійкості до переживання наслідків стресу, опрацювання неефективних реакцій на стрес, розвиток механізмів стресостійкості, опанування технік стабілізації емоційного стану. 2. Профілактика негативних явищ в учнівському середовищі, вивчення соціальної ситуації та факторів ризику; здійснення профілактичних заходів щодо зниження рівня вживання алкоголю та психоактивних, наркотичних речовин підлітками; сприяння створенню безпечного освітнього середовища; 3. Проведення психологічної просвітницької діяльності, надання інформації всім учасникам освітнього процесу щодо збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я; психологічної компетентності, зокрема, навички спілкування з однолітками і дорослими; уміння розв'язувати чи уникати конфліктних ситуацій; долати шкідливі звички; протидіяти насильству; тощо. 4. Психологічне забезпечення професійної діяльності вчителя, розвиток психологічної компетентності та професійної рефлексії педагогів, профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників. 5. Сприяння розвитку психологічної культури батьків. Перспективу подальшого розвитку та досліджень вбачаємо у тому, що найважливішим напрямком діяльності центрів дитячої та юнацької творчості повинно стати збереження і зміцнення психологічного здоров'я підлітків, підвищення в них стресостійкості, навчання вмінню проходження життєвих криз та свідомого вибору оптимальних копінг-стратегій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ





1. Присяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 2 2023. С 60 – 64. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2023/11.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/11.pdf)
2. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014 309 с.
3. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
4. Одінцева А. М., Коваленко А. О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.

**Хангелдієв Ресул**

здобувач 4 курсу, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»

Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Шусть В.**

к. пед. наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## **ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ**

Діяльність психолога пов'язана із наданням допомоги, відповідно до запиту. Але кількість методів, технік, напрямів, які можна використовувати в роботі психолога є величезна.

Так, одним із найпоширеніших є *напрямом казкотерапії*. Даний напрям використовують не лише в роботі з дітьми, часто він є ключовим у роботі з дорослими людьми.

Основними функціями використання цього напрямку, як зазначають О. Деркач та М. Замелюк є можливість максимального розвитку та збереження здоров'я дитини, а саме підтримка його психічної, духовної та, що не менш важливо, соціального компонентів. Таке гармонійне поєднання сприятиме формуванню здорової Я-концепції зростаючої особистості, розвитку позитивної взаємодії із зовнішнім світом та оточуючими людьми [2, 3].

Як зазначає у своїй публікації М. Замелюк, казкотерапія є тією системою, за допомогою якої дорослі «передають» життєвий та навіть, культурно-історичний, досвід дитині, при цьому розвиваючи її природний потенціал, її творчі здібності та уяву, вміння до емпатії, доброзичливості та щирості. Адже, метою казки є перетворення негативних образів на образи зі знаком «+». Коли дитина перебуває у спокійному, врівноваженому стані, тоді й відчуває себе впевнено та у безпеці [3, с. 17].

О. Бурчик підкреслює, що в ході історичного розвитку, казкотерапія є методом передавання досвіду людства, що сприятиме ефективній інтеграції особистості, в процесі взаємодії людини зі світом. На думку автора, головний принцип цього методу – сприяння духовному, емоційному, психічному розвитку зростаючої особистості [1, с. 205].

Як зазначають науковці, в процесі «роботи з» казкою та в момент «прогривання» ролі в казці, дитина оволодіває новими навичками, такими як поступове сприймання себе та інших дітей, з врахуванням позитивних та



негативних якостей; вміння розподілити головні та другорядні ролі, сприйняти ці ролі та гідно дотримуватися правил гри у казці усіма учасниками; кожна дитина навчається сприймати один одного як індивідуальність. Звісно, такі навички не виникають під час лише однієї казки чи терапії, тобто одномоментно. Чим більше власного досвіду набуває дитина, чи то під час слухання казки, чи під час складання власної казки або в момент програвання казкових ролей, тим краще будуть закріплюватися нові знання та вміння.

Метод терапії казкою з дошкільнками сприяє розвитку їх активності, самостійності, емоційності, формуванню творчому мисленню та зв'язному мовленню [3].

У публікації, О. Бурчик, виділено ряд технік терапії казкою, визначені автором як доцільні для особистісного розвитку дитини дошкільного віку:

1. *Форма розповідання казки* – розповідання відомої або нової казки від третьої особи та розповідь казки, яку знає уся група дітей. У першому варіанті, казку розповідає психолог, а в другому варіанті казку розповідають усі учасники

2. Створення власної казки передбачає кілька видів: коли казку створює один учасник індивідуально; групове складання казки – коли казку починає один учасник, а інші учасники по-черзі продовжують її; варіант написання казки за дві хвили, коли не відривається ручка від аркуша паперу.

3. Лялькова терапія в казці та драматизація казки – сприяє втіленню уявних образів, адже використовуються ляльки-маріонетки, пальчикові ляльки та тіньові ляльки. Важливим є момент власне створення ляльки для казки [1, с. 204-205].

Казкотерапія як терапевтична техніка роботи з дітьми, вперше була описана Річардом Гарднером (1971 р.). Але створення та використання казки та неймовірних розповідей були чудовим методом виховання дітей з прадавніх часів.

Діти, також використовують казки та історії, щоб розповісти про себе оточуючим людям в своєму житті, досить своєрідно, дещо неправдоподібно, але таким чином сигналізують світу про себе, свої потреби і почуття.

І це зрозуміло, адже *терапія казкою* об'єднує декілька *функцій*:

- Передавання з покоління до покоління життєвого досвіду та мудрості;
- Набуття базових цінностей;
- Розвиток та формування психіки зростаючої особистості;

Завдяки цьому методика є корисною в дитячій терапії. Терапія казкою та розповідь історій це унікальна техніка, яка використовується і з дітьми, і з дорослими.

*Казкотерапія* включає:

– художні казки – створені народом певної країни та авторські оповідання;

– дидактичні казки – створені педагогами для цікавого викладу навчального матеріалу.

– корекційні казки (psychocorrectional) – створені для м'якого впливу на поведінку дитини.

– терапевтичні (психотерапевтичні) – казки, які зціляють душу, казки, що розкривають глибокий сенс подій.



– медитативні казки орієнтовані на зцілення емоцій та почуттів, знімають напругу, знижують тривожність, сприяють розвитку психічних процесів дитини [2, 3].

Як зазначають науковці, власне ставлення дитини до казки допомагає розпізнати характер психічних травм та вилікувати їх. Люди та діти різного віку сприймають казку по-різному. Застосування терапії казкою сприяє психічному розвитку дитини, поліпшенню її емоційного стану, зменшенню тривоги, особливо у сучасному світі, тощо.

Важливо, коли дорослий, педагог, психолог допомагають у створенні власної казки дитиною. Адже, створюючи власну казку, дитина «переносить» у неї усі свої страхи, переживання, негативні емоції та спогади, натомість замінюючи позитивними емоціями, думками, у дошкільника формується позитивна самооцінка та віра у власні сили.

Те, що казкотерапія є найбільш м'яким методом у роботі психолога з дітьми, зазначають багато науковців. Адже, під час емоційної реакції на казку, діти оволодівають навичками співпереживання, емпатії, підтримки та розуміння, навчаються вирішувати «казкові» проблеми та висловлювати свою думку. Діти навчаються долати внутрішні суперечності за допомогою казки [4].

Отже, розуміємо, що використання терапії казкою сприяє розвитку психічного, емоційного, духовного, морального потенціалу дитини. Певною мірою допомагаючи позитивній соціалізації та інтеграції зростаючої особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурчик О. В. Групова казкотерапія в особистісно-орієнтованому вихованні дітей. *Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка*. Житомир, 2005. № 25. С. 203-205.
2. Деркач О. Педагогіка творчості: Арт-терапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця: ВДПУ, 2006. 60 с.
3. Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки»*. Луцьк, 2017. № 2/35. С. 14-19.
4. Замелюк М., Міліщук С. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* 2019 р., № 63, Т. 1. С. 41-44.
5. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

**Шиян В.,**  
здобувач 1 курсу (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ  
**Науковий керівник**  
**Крутій К. Л.,**  
д. пед. н., професор, професор кафедри дошкільної освіти  
Маріупольський державний університет, м. Київ



## ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ПІДЛІТКІВ

Гендерні стереотипи є широко поширеними у сучасному суспільстві та можуть бути виявлені у всіх сферах життя, включаючи освіту. Вони формують очікування щодо поведінки, інтересів та можливостей осіб на основі їхньої статі. Ці стереотипи можуть бути перешкодою для розвитку особистості та вибору кар'єрного шляху, особливо для підлітків, які перебувають у періоді інтенсивного формування самоідентифікації. Психолого-педагогічний супровід є комплексом заходів, спрямованих на підтримку розвитку особистості та її успішну адаптацію у соціумі. Цей підхід охоплює індивідуальні та групові консультації, розвиток соціальних навичок, а також психологічні тренінги та програми, спрямовані на підвищення самооцінки й підтримку емоційного благополуччя.

Розглядаючи роль психолого-педагогічного супроводу в подоланні гендерних стереотипів у підлітків, важливо враховувати широкий контекст освіти та соціального розвитку. Це вимагає комплексного підходу, що об'єднує зусилля педагогів, психологів, батьків та інших учасників освітнього процесу для створення сприятливого середовища, в якому підлітки можуть вільно розвивати свої здібності та обирати шлях, що відповідає їхнім інтересам та потребам [1]. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, а гендерні стереотипи в цей час можуть мати значний вплив на самоідентифікацію та соціальну адаптацію молоді. Також важливо враховувати, що гендерні стереотипи також можуть впливати на вибір професій, участь у спортивних заходах та академічні досягнення.

Гендерні стереотипи – це уявлення про те, які ролі, властивості та поведінку вважають «природними» для чоловіків та жінок у суспільстві. Гендерні стереотипи не лише формують очікування щодо поведінки особистості відповідно до її статі, але й часто обмежують її вибір та можливості. Вони можуть нав'язувати ідею «правильних» ролей та характеристик для чоловіків та жінок у суспільстві, що ускладнює процес самоідентифікації та взаємодії із соціальним довкіллям. Сильний вплив гендерних стереотипів відчувається в підлітковому віці, коли молодь активно формує свою особистість та намагається знайти своє місце у соціумі. Тому важливо забезпечити їм підтримку та належний супровід у цьому складному періоді [2]. Психолого-педагогічний супровід – це систематично організована діяльність, спрямована на підтримку розвитку особистості та її успішну адаптацію у соціумі. Психолого-педагогічний супровід у контексті подолання гендерних стереотипів у підлітків має на меті не лише створення безпечного та підтримуючого середовища. Ця система заходів спрямована на те, щоб надати молоді можливість не лише розглядати та аналізувати вже сформовані стереотипи, але й попереджати їх появу. Психолого-педагогічний супровід сприяє розвитку критичного мислення, формуванню самоусвідомлення, допомагає підліткам зрозуміти, що вони мають право на свої власні уявлення про Всесвіт і можуть обирати свій шлях незалежно від стереотипів, що існують у суспільстві [3].

До стратегій психолого-педагогічного супроводу відносимо:



1. Групові сесії та дискусії: організація групових сесій з обговорення гендерних ролей та стереотипів створює можливість для молоді активно висловлювати свої думки, вислуховувати точки зору однолітків та розвивати критичне мислення та емпатію. Ці сесії можуть відбуватися як у форматі групових дискусій, так і за допомогою інтерактивних тренінгів, спрямованих на активну участь та взаємодію учасників.

2. Індивідуальні консультації: надання можливості для особистого обговорення гендерних питань та пошуку власного ідентитету за допомогою кваліфікованого психолога або педагога, є важливим аспектом психолого-педагогічного супроводу. Індивідуальні консультації дозволяють підліткам відчувати себе підтриманими та зрозумілими, отримати індивідуалізовану допомогу в розумінні та подоланні гендерних стереотипів.

3. Розвиток навичок соціальної адаптації: упровадження програм, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та взаєморозуміння між різними гендерами, допомагає підліткам відчувати себе частинами спільноти та розвивати почуття приналежності. Ці програми можуть охоплювати тренінги з комунікації, рольові ігри та спільні проєкти, які сприяють формуванню позитивного ставлення до різноманітності та вивченню соціальних навичок, необхідних для успішної взаємодії у суспільстві [4].

Участь у гендерних тренінгах, впровадження гендерної освіти в навчальні програми, створення гендерно-чутливого середовища в закладах, де навчаються підлітки, це лише деякі приклади успішної реалізації психолого-педагогічного супроводу у подоланні гендерних стереотипів.

Психолого-педагогічний супровід виявляється надзвичайно ефективним інструментом у подоланні гендерних стереотипів у підлітків. Засоби цього супроводу сприяють формуванню позитивної самоідентифікації та соціальної адаптації молоді, роблячи їх більш усвідомленими та толерантними до різноманітності й інклюзивності. З урахуванням успішної практики та розвитку стратегій пропонованого психолого-педагогічного супроводу можна впевнено стверджувати, що цей підхід має перспективи для подолання гендерних стереотипів у закладах освіти різного типу та підпорядкованості. Продовження досліджень у цьому напрямку може сприяти розробці нових ідей та технологій, які дозволять ще ефективніше працювати над цією важливою проблемою. Враховуючи роль, яку гендерні стереотипи відіграють у формуванні особистості та соціальної структури суспільства, важливо продовжувати розвивати та вдосконалювати психолого-педагогічний супровід як засіб їх подолання. Отже, розвиток та впровадження програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на розвиток гендерної свідомості та підтримку рівності, може стати ключовим етапом у розв'язанні цієї проблеми. Інноваційні підходи до навчання та виховання, побудовані на основі взаємодії психологічних та педагогічних методів, мають потенціал створити нове, більш толерантне та відкрите суспільство, де кожен індивід може розкрити свій потенціал та бути прийнятий без зайвих стереотипів та обмежень.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Громадська організація Інсайт: Гендерні стереотипи та ролі очима молоді. URL: [https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/ua/Lets-Speak-Gender\\_ua.pdf](https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/ua/Lets-Speak-Gender_ua.pdf)



2. Крутий К. Л. Гендерно-чутливі індикатори для створення освітніх програм для дітей старшого дошкільного віку // Гендерна політика міст : історія і сучасність : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 6-7 жовтня 2015 р. / [редкол.: Н. В. Бібік, Г. Г. Фесенко, З. О. Першай та ін.] ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. Вип. 5. С.155-157.

3. Інклюзивна освіта. Департамент освіти і науки Київської обласної державної адміністрації. Заклад професійної (професійно-технічної) освіти «Білоцерківський професійний коледж» URL: [https://bptu.kiev.ua/navch-virobn-robot/inklyzivna\\_osvita/syprovid](https://bptu.kiev.ua/navch-virobn-robot/inklyzivna_osvita/syprovid)

4. Being Helpful to Other-Gender Peers: School-Age Children's Gender-Based Intergroup Prosocial Behavior URL: <https://eric.ed.gov/?q=research+from+psychology&ft=on&ff1=eduEarly+Childhood+Education&id=ED628261>

**Ярошук О. В.,**

здобувачка 1 курсу (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія»  
Маріупольський державний університет, м. Київ

**Науковий керівник:**

**Пучина О. В.,**

к. психол. наук., доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет, м. Київ

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ

Дитячий вік визначає формування особистості і розвиток пізнавальних процесів, більшість ключових рис і якостей особистості встановлюються в дитинстві, за винятком тих, що формуються з життєвим досвідом. Проте кожна особистість формується індивідуально і має свої унікальні риси, що можуть мати значний вплив на суспільний прогрес у майбутньому.

Проблема творчості була важливою завжди. Творчість включає не лише створення нових концепцій, творів мистецтва і культури, а також є ключовим аспектом соціального та духовного життя суспільства загалом. У сучасному світі, який постійно змінюється, творчість та креативність стали одними із найважливіших чинників успіху. Це твердження стає особливо актуальним в умовах війни в Україні, де людям доводиться адаптуватися до нових викликів і знаходити нестандартні рішення проблем.

Сучасні дослідники відзначають, що вивчення творчості як об'єкта наукових досліджень має свої особливості: це не лише складний процес дослідження, а й визначення його характеристик. Ще однією складністю, пов'язаною з узагальненням результатів досліджень з проблеми творчості, є тонкощі перекладу. У західних дослідженнях широко використовується термін «креативність», який може означати різні аспекти, такі як «творчість», «здатність до творчості» або «творче мислення», залежно від контексту.

Термін «креативність» вперше з'явився у 1922 році завдяки Д. Симпсону, який використовував його для позначення здатності людини відходити від стереотипного мислення. Однак дослідження креативності як психологічного та педагогічного феномену почалося значно пізніше, у 60-х роках ХХ століття.

В. Роменець запропонував оригінальну теорію психології творчості, де виділив чотири ключові складові: генетичну, загальну, прикладну та практичну. Механізм творчості можна уявити як подорож від задуму автора до



його втілення у реальність. Генетичний аспект творчості проявляється у безперервному розвитку творчого потенціалу особистості протягом життя [5].

Існує багато дискусій щодо того, як формується креативність. Деякі вчені вважають, що це вроджена риса, яка передається генетично. Інші ж стверджують, що креативність можна розвинути протягом життя за допомогою навчання й практики.

Український психолог Ю. Черножук сформулював наступні тези:

- тип креативності та її розвиток залежать від характеру культури, в якій виховується дитина;

- генетика не визначає остаточно рівень креативності. Набагато більший вплив на її розвиток має культура;

- розвиток креативності не має чітких перерв. Спад у його проявах може бути пояснений новими вимогами та стресовими ситуаціями, з якими стикається людина;

- за допомогою спеціального навчання можна нівелювати спад у розвитку креативності, що може проявлятися з віком [4. с. 97].

Існує стійкий зв'язок між креативністю та психологічним благополуччям особистості. Це твердження підкреслює, що люди, які регулярно займаються творчою діяльністю, як правило, мають кращий психологічний стан, порівняно з тими, хто не веде активного творчого життя [2, с. 97-103].

У сучасному світі зростає розуміння того, що творчість відіграє ключову роль у досягненні як особистого щастя, так і професійного успіху.

Стан творчості, творчого процесу, дійсно, можна порівняти зі станом щастя, адже і той, і інший стани можуть призводити до почуття радості, задоволення і захоплення.

М. Чіксентмігаї, досліджуючи феномен щастя, виокремив особливий стан – стан «поток» («Flow state»), у якому людина відчуває максимальне задоволення від життя. Це психічний стан, коли людина повністю занурена у діяльність, не відволікаючись на зовнішні фактори і концентруючись на тому, що робить. У цьому стані людина відчуває приплив сил та енергії, її не турбують ні минуле, ні майбутнє, вона живе тут і зараз. Чіксентмігаї вважає, що саме стан потоку є ключем до справжнього щастя. Він допомагає людині розкрити свій потенціал і відчути радість від життя. Щоб досягти цього стану, дослідник радить знайти справу, яка дійсно захоплює, створити сприятливі умови для концентрації уваги, вийти із зони комфорту і пробувати нове [3].

Розвиток креативності у людини не є лінійним процесом. Вона має свої особливості на кожному віковому етапі.

Але для того, щоб креативність дитини розвивалась успішно, важливо створити певні умови, які будуть її стимулювати:

- відсутність жорсткої регламентації поведінки. Дитина повинна мати свободу дій та можливість виражати себе різними способами;

- наявність позитивного прикладу прояву креативності. Батьки та інші дорослі, які оточують дитину, повинні самі бути творчими особистостями та заохочувати творчість у дитині;

- можливість для наслідування. Дитина повинна мати можливість спостерігати за творчими людьми та вчитися у них.



– блокування проявів агресивної та деструктивної поведінки. Важливо навчити дитину конструктивно виражати свої емоції та не використовувати креативність для руйнівних цілей;

– соціальне підкріплення прояву креативності. Важливо хвалити дитину за її творчі прояви та давати їй зрозуміти, що її цінують за її оригінальність [1, с. 20].

Існує і ряд факторів, які можуть гальмувати розвиток креативності у дітей:

– конформізм: прагнення бути схожим на інших, нічим не відрізнятись від оточуючих у своїх думках і вчинках;

– страх несприйняття: боязнь здаватися дивним, смішним або незвичайним в очах інших людей;

– страх критики: боязнь негативної реакції на свої ідеї, осуду з боку інших;

– низька самооцінка: невпевненість у собі, недооцінка своїх здібностей та ідей;

– тривожність: страх висловити свою думку;

– надмірно розвинена критичність: схильність до постійного аналізу та критики своїх ідей [4, с. 109].

У молодшому шкільному віці наявні періоди спаду та піднесення креативності. Головною причиною цього є негативна роль загального і спеціального середовища. Це – закономірний результат розвитку дитини і руху від періоду несформованості інтелектуальних структур і домінування асоціативного процесу до періоду становлення операційного апарату [6, с. 168]. Таким чином, незважаючи на численні дослідження, вчені у різних галузях не змогли сформулювати єдину теорію щодо чинників і розвитку креативності, що свідчить про складність і багатогранність цього феномена та потребує подальших досліджень.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартош О. Багатофакторні моделі обдарованості: до проблеми розуміння природи обдарованості. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2022. Т. 1, № 80. С. 16-23.

2. Пічуєва А. Креативність як предиктор психологічного благополуччя особистості. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: Одеса, 24 берез. 2022 р. ФОП Белий А.Є. С. 97-103.

3. Потік. Психологія оптимального досвіду / М. Чиксентмігаї ; пер. з англ. Г. Луїс. Харків: Книжк. Клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 2017. 368 с.

4. Психологія творчості. Навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ / ред. Ю. Черножук. Одеса: Держ. закл. ПНПУ ім. К.Д. Уш., 2010. 182 с.

5. Романець В. Психологія творчості: навч. посібник / ред. В. Романець. 2-ге вид. Київ: «Либідь», 2001. 288 с.

6. Чудакова О. Креативність і творчість та їхній розвиток у дитини. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. С. 161-172.

**Viktoriya Fesenko**

Teacher, Kryvyi Rih Gymnasium  
Kryviy Rih, Ukraine





## BY USING VARIOUS TECHNIQUES OF COGNITIVE MOTIVES IN ENGLISH LANGUAGE CLASSES

**Abstract.** The author raises the formation of positive motivation of educational activity of young learners by using various techniques of cognitive motives in English language classes. The author analyzes both pedagogical and psychological problems of motivation and ways to develop and ensure successful foreign language communication

**Keyword:** positive motivation, cognitive motives, training activities

The current social, political and cultural life of Ukraine allows and requires learning languages. Often students, especially young learners, are to study this discipline without any interest. It is due to the specific subject: the language that is both objective and medium of communication, does not give people direct knowledge of reality. Unlike other disciplines, such a situation reduces students' attitude to language. Finding ways to intensify and optimize the students' work in learning languages is one of the most pressing issues in any educational establishment. To solve this problem, you need to determine what motivates learners to learn the language, and what motives should be developed to ensure successful foreign language communication in the real world.

The complexity and multidimensional problem of motivation determines the number of approaches to the understanding of its nature, structure and methods of the study (B.G. Ananiev, V.A. Aseev, L.I. Bozovich, V. Viliunas, Ye.Ilyin, K. Levin, O.M.Leontiev, A. Markov, S.Rubinstein et al.).

Both motives and goals of learning are in the relationship. In pedagogy the problem of motivation is one of the central and is used to determine the system of factors that determine the behavior, stimulate and support the activity at a certain level. Motivation is regarded not only as a condition that affects the process of studying, but also as an important factor in personal development of an expert, because the problem of motivation theory determines the various forms of learners' activity.

Communication is directly related to the problem of motivation because it itself is both the way and the method to meet the needs. In modern conditions of international relations, contacts with many countries of the world significantly increased, information technology is available and makes it possible to communicate with other countries. The motivation is not only in communication, but also for other needs e.g. cognitive needs. That is, the desire to communicate well has a positive impact on this desire to learn, and vice versa - a person who is trained can communicate through sharing experiences and acquire new skills, including future professional activities. Thus, the movement of students' activity from academic to professional activity is given along with the transformation of needs, motivations, goals, means, subject and learning outcomes.

Motive – is a complex mental formation, which should form the subject itself (Ye.Ilyin). and therefore teacher can not form motivation himself/ herself, his/ her main role – to influence the formation of motivators (interests, aptitudes, moral standards to be used by subject to self formation of motives). It turns out that the students in the classroom should be set to effective learning process and have a



personal interest in it. Without the emergence of these motives for learning either without motivation, knowledge will not bring positive results.

Therefore, the relevance of our article is also to increase the interest of students in learning languages using positive motivation training.

Let's consider some scientific approaches to this problem. V.V. Davydov, L.B. Itelson, A.V. Petrovskiy highlighted such sources to produce motivation:

1. Internal sources: the need for information, the need for activity. Lack of information and activity leads to negative states (apathy, boredom, etc.). This is a source of information, which is mostly innate in contrast to the prevailing social sources – gnostic and positive social needs.

2. External sources: requirements, expectations and opportunities

Personality sources: interests, attitudes, ideology, belief.

A.R. Markova believes that you can consider 2 groups of motives:

- Cognitive motives which are connected with the content of training activities and the moss of its implementation.

- Social reasons which are related to different pupil's social interactions with other people.

- Cognitive and social motivations are different in their quality. From this perspective should accent meaningful and dynamic motivational characteristics

- Content motives characteristics are:

- Availability of personal learning content for students.

- Availability of efficiency motive.

- Place the motive in the overall motivation.

- Independence origin and display of motive (external - internal motive)

- Awareness motive.

- Degree of motivation which is spread on different objects, tasks

Dynamic characteristics of motives are.

- Stability.

- Emotional colour.

- The power motive, its rate of appearance.

Motivation is internal and external. Internal motivation entity is created under the silence of motivators. External is divided into two groups: main (practical value; the problem, interest) and additional (perspective request, prohibition, instruction, information).

American teacher Mehnesen recommends teachers «to rebuilt educational process so that of took a lot of time for not passive perception of educational information in a «verbal sitting pedagogy « but active involvement of students».

How not to try well and dramatically tells a new theme, in memory of the learner it is only 10% of what he read, 20% of what he heard, 30% of what he saw, 50% of what he saw, heard ad said, 70% of what is said and 90% of what is said and done.

Knowing that the formation of positive motivation of learners' educational activity is needed to create optimum conditions, proper information, informed deliberation of heard material, close interaction «teacher- student», taking part in the experimental and settings of success, according Mr. Mehneson's advice and urgency of the matter of nowadays pedagogy, we decided to run an experiment in teaching English among fourth year pupils of Krivoy Rog Gymnasium #32 in case for possible



impact of students' positive motivation for effectiveness of their training material and forming a situation of success. To study we've taken two groups: basic and experimental. To achieve this goal, we used various techniques like cognitive motives in English classes. That is:

1. Motivation training activities through extrapolation. Techniques based on extrapolations predict brain function. The ability to transfer existing knowledge, skills, ways of working in a different situation is a bright sign of creative thinking. At the beginning of the lesson the students were asked questions:

What will be studied?

Why is it necessary to study these facts?

What is the importance of this material for you personally?

What the result you should get at the end of the work?

So, method of transfer facility in an imaginary future and predicting developments in view of the future was widely used in English classes.

2. Motivation training activities by creating a problematic situation.

Ways to create problematic situations are different. They are:

– Collision with contradictions between new facts and phenomena and existing knowledge;

– Collision with the need to select the desired information (situation with an excess of information);

– Use of contradictions between existing knowledge and practical problems arising in the performance of tasks;

– Prompting of comparison, comparing and contrasting facts, events, actions, rules and their generalizations;

– Collision with contradictions between existing technical solutions and new requirements set by practice.

3. Motivation training activities through the using of creative tasks. in English classes we offer to work with crosswords. Options are different: make crossword, solve crossword, and formulate questions for words that were given in a crowded crossword, complete a crossword puzzle in which certain squares were coloured.

4. Motivation of educational activity during cognitive games and game situations. The basic concepts that characterize didactic games are: an object that is modeled; simulated process; scenario, which describes the rules; objects and subjects; how to play; regulations; participants of gameplay. Here are some examples of game situations. We used educational games e.g., the game «Chain», «Why-question game». Studying theme «My Hobby» teacher begins a dialogue, which then covers the whole group. Each question begins with interrogative words «Why?» Such task encourages the formation of the students oral expression, communicative orientation, update basic knowledge. Example. What fine hobby is playing football? Do you like to play football? Yes, I do. Why? ... (Etc.)

5. Motivation of activities using methods of text tasks.

Each group received a card with the story, with sentences in the wrong order. Students had to replace sentences in the right order and read out to the group.

6. Motivation of educational activity by the method of «Association on the board.» Depending on the content, there are three kinds of «associations», «Concept», «Flower», «Rectangle».



E.g. The learners are offered to make a «Flower» of cognate words to the topic «on the Move» etc. This method involves the personal experience of students with a high level of interest, provided frontally. It is advisable to use while motivating the study of theoretical material and methodology. Can be used as motivation during the theme and motivation during individual lessons or questions. It is desirable to use photos, songs, poems to enhance the emotion.

#### 7. Motivation training activities by creating a situation of success.

At the beginning of the school year pupils of the basic group were offered practical recommendations for creating a situation of success. The control group students were not given such recommendations. As a result, the emotional state of a core group of students had become dynamic but the psychological state of the control group was ineffective.

##### Guidelines for creating a situation of success.

- Remember! We learn to speak the language, not just talk.
- Communication and conversation are not the same. Robots can talk. Only people can communicate.
- Watch not only what you say but also how you do it.
- Be friendly to deal with. Smile – is the best way to the heart of your vis-a-vis.
- Do not be a robot! In addition to «yes» or «no» use the phrase: It's wonderful! Oh, no! So-so! Sorry! How interesting! Oh, yes! Of course! Right you are!
- Do not keep quiet, do not fear mistakes!
- Do not be afraid of failure! Failure – is a stone, which paved the way to success.

#### 8. Motivation training activities using fairy tales and cartoons.

A set of instructional techniques can be continued indefinitely, each teacher, depending on experience, has the «flavor» that makes lessons interesting, unique, memorable.

Above all, the teacher must realize the main purpose: to turn students on to objects of language activities and that will ensure the feasibility, accuracy and organization of their future activities. Having achieved these goal, the teacher could impact on the motivators that formed the learning activities of students. Students accepted and understood the purpose of the activity, saw the impact, found resources to help forming their future professional skills.

As a result of this approach, students will be armed with a methodological tool for further improvement of speech skills because it encourages them to master the knowledge and methods, helps to show a positive attitude to the acquired knowledge and to the learning process. This new was expressed aphoristically by A.M. Leontiev « ... in order to cultivate knowledge, we must cultivate a positive attitude towards knowledge.»

The work carried out in forming positive motivation of educational activity of learners of Kryvyi Rih Gymnasium #32 Kryvyi Rih City Council by using various techniques of cognitive motives, including using test exercises and tests, which were designed to increase motivation for learning, self-discovery, and definition of values and self-discipline in the classes of English yielded good results.

Students learned how to receive and produce knowledge, to regulate their emotional state during classes and began to look at the world optimistically, set their values.



We practically proved if the teacher will be able to take the place of a student, treated in him, he can rightly affect motivators, create a coherent system of motives which will acquire knowledge in the future.

A. Einstein used to say «I never teach my students. I'm just trying to give them the conditions under which they can study.» When the artist looks at the world, he sees colours. When a musician looks at the world, he hears music. When an economist peers into the universe, he hears a symphony of costs and benefits. What does a teacher feel when peering into the face of his students, whom he wants to see? This question has no exact answer, whereas each teacher has his own version. The only thing that can help come together is the diversity of views - is a new shape of a student as a multifaceted personality, knowledge-rich, which also represents a small and a big Universe.

#### REFERENCES

1. Common European Framework of Reference for Languages: learning, teaching, assessment. K: Lenvit. 2009. 261p.
2. Navolokova, N.P. Andreev V. M. Practical education for teachers. Ed Group «Basis». 2008. 118 p.
3. Pometun A. I., Pyrozhenko, L. V Modern lesson. Interactive educational technologies. Tpe. ASK. 2004 - 192 p.
4. Sadkina V. I. 101 reaching an interesting idea How to make a lesson. Ed Group «Basis». 2009. 98 p.
5. Yagoupov V.V. Pedagogy: Textbook Lybid, 2002. 560 p.
6. Bill Mascul. Business Vocabulary in Use. – Cambridge University Press. 2002 102 p.
7. Lag.co.ua/knigi/navchannya/metodica
8. Leontiev A.A. Psychology of communication: Textbook. 4th ed. Smysl: Publishing Center «Academy», 2007. 124 p.



Наукове видання

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ  
СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ  
ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ В  
ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ПРОСТІР**

22 ТРАВНЯ 2024 року

Збірник матеріалів IV Інтернет-конференції