

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Львів, 24 травня 2024 р.

Львів – 2024



Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 25 квітня 2024 року, протокол № 5.

Рецензенти:

Жигайло Наталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор;
Діденко Олександр Васильович – доктор педагогічних наук, професор.

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів).
Львів, 2024. 244 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.**;
доктор педагогічних наук, професор **Литвин А. В.**;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник **Руденко Л. А.**;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник **Вдович С. М.** (упорядник);
кандидат психологічних наук, доцент **Стельмах О. В.**;
кандидат психологічних наук, доцент **Яремко Р. Я.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни; психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців до професійно-екстремальної діяльності; сучасний стан і перспективи психологічної реабілітації особистості в умовах воєнного стану; міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.



Зміст

Розділ 1

Психологічні особливості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни

Анатолій Сичевський, Олександр Салата

Психологічний захист населення: співпраця психологів ДСНС та поліції 9

Михайло Козяр, Ігор Коваль

Професійна діяльність рятувальників у службово-бойових умовах ризику 12

Людмила П'янківська

Життестійкість особистості в умовах війни 15

Андрій Романишин, Алла Неурова

Моральний дух воїнів як головна зброя війни 20

Олексій Гук, Андрій Литвин

Вплив особистісно-професійних якостей військовослужбовців на здатність виконувати службово-бойові завдання 24

Лілія Тютюнник

Особливості функціонування мисленнєвої сфери військовослужбовців у бойових умовах 28

Оксана Ткачик, Павло Пастухов

Особливості психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій 32

Назарій Коцур

Резильєнтність як складова інтелекту 36

Інга Степанюк

Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу у військовослужбовців Збройних сил України в умовах воєнного стану 39

Інеш Нагайська

Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів в умовах воєнного стану 41

Ірина Тимчук

Підтримка психологічного здоров'я рятувальників як невід'ємна складова ризико-орієнтованого підходу до організації рятувальних робіт

44

Розділ 2

Психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців до професійно-екстремальної діяльності

Лариса Руденко, Наталія Іванишин

Професійна іншомовна підготовка фахівців цивільного захисту в Естонській академії наук безпеки

48

Андрій Цюприк

Особливості професійної соціалізації особистості в умовах соціальних змін

50

Таїсія Тертична, Алла Коломієць

Життестійкість як структурна складов емоційної культури майбутнього вчителя в екстремальних умовах сучасності

53

Юрій Вінтюк

Фільмотренінг у підготовці фахівців до здійснення діяльності в екстремальних умовах

57

Емілія Костишин, Анна Іванів

Соціальне підприємництво як інструмент професійної адаптації ветеранів та ветеранок у цивільне життя

61

Оксана Трусевич

Роль педагогічних працівників як «фахівців екстремальної психології» в умовах війни

64

Ірина Зошій

Психологічні аспекти професійної компетентності фахівців в умовах воєнного стану

68

Лілія Пилипенко

Компетентнісний підхід у контексті професійної підготовки психологів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту..

72

<i>Костянтин Треф'як</i> Стресостійкість як необхідна професійна як властивість психологів-психотерапевтів	74
<i>Христина Навитка</i> Менторство та наставництво як стратегії формування навичок міжсуб'єктної взаємодії у майбутніх соціальних працівників	77
<i>Катерина Ханяк</i> Вплив емоційної стійкості на трудову мотивацію	80
<i>Андрій Варваров</i> Аналіз методів розвитку професійної мотивації пожежних-рятувальників	83

Розділ 3

Сучасний стан і перспективи психологічної реабілітації особистості в умовах воєнного стану

<i>Monika Alamdar-Niemann</i> Gender-Sensitive Methods of Empowerment in Crisis Situations	86
<i>Євген Потапчук, Наталія Потапчук, Дарія Карпова</i> Відновлення та збереження психічного здоров'я комбатантів як психологічна проблема	89
<i>Зоряна Кісіль</i> До питання аналізу птср та його впливу на особистість на фоні повномасштабної війни в країні	93
<i>Роксолана Сірко, Володимир Слободяник</i> Психологічні особливості людей, які перебували у полоні	95
<i>Ліна Перелигіна, Юлія Шевелєва</i> До питання психічного здоров'я майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби	98
<i>Олексій Косолапов, Валентин Кердивар</i> Психологічна підтримка дітей, батьки яких перебувають у полоні	100
<i>Микола Фомич, Людмила Мохнар</i> Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах війни (на прикладі роботи психологів ДСНС у м. Кременчук та м. Умань)	104

Оксана Стельмах	
Сутність поняття «посттравматичний стресовий розлад»	109
Юрій Вінтюк	
Фільмотерапія у реабілітації осіб, що здійснюють діяльність в екстремальних умовах	112
Світлана Вдович, Даріна Семенцова	
Психологічні проблеми осіб, які пережили окупацію	116
Маріанна Компанович	
Етичні аспекти в супервізійних стосунках	120
Ксенія Березяк	
Застосування концепту інтегративної методики Ганни Елізабет Шуман для роботи з психічною травмою	124
Тетяна Чередниченко	
Психологічний стрес: сутність і механізми подолання.....	130
Юлія Балебрух	
Образні метафори в психотерапії травми	133
Павло Завалко	
Питання соціальної та професійної компетентності майбутніх фахівців з психологічної реабілітації	136
Юлія Кулик	
Негативні автоматичні думки в осіб із проявами депресії під час воєнного стану	139
Ірина Тимчук	
Особливості посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного стану	142
Юлія Кагуй	
Психотравма як наслідок зумовленого війною стресу	144

Розділ 4

Міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах

Віталій Литвин, Володимир Бобко, Андрій Литвин	
Психологічні проблеми використання ікт у професійній освіті	149

<i>Галина Брославська</i>	
Психічний стан учасників освітнього процесу небезпечних зон проживання	153
<i>Ліліана Кудрик</i>	
Розвиток емоційного інтелекту особистості засобами культурно-дозвіллевої діяльності	158
<i>Роман Яремко, Каріна Дида</i>	
Психологічні особливості деструктивної поведінки у підлітковому віці	163
<i>Олег Лозинський, Тетяна Конівіцька</i>	
Міжкафедральна лабораторія соціально-психологічної реабілітації в умовах війни	166
<i>Марія Козігора, Сергій Марчук</i>	
Психологічна стійкість педагога в умовах війни	170
<i>Юрій Кухта, Андрій Литвин</i>	
Організація дуальної форми здобуття професійної освіти	173
<i>Ольга Лозинська</i>	
Гумор – «ментальна броня» у військовому конфлікті	177
<i>Марія Навитка</i>	
Глобальні виклики та місцеві рішення у формуванні компетентностей іт-спеціалістів	182
<i>Галина Брезіцька</i>	
Особливості професійної підготовки майбутніх кухарів в умовах воєнного стану	186
<i>Вікторія Боднарчук</i>	
Студія акторської майстерності як осередок розвитку національно-патріотичної свідомості молоді в умовах війни	191
<i>Орест Вачков</i>	
Застосування теорії внутрішньогрупової ідентичності Г. Олпорта для подолання соціальних упереджень до учасників активного дозвілля	194
<i>Олена Петринич</i>	
Адаптація як перший досвід соціалізації та її ускладнення віковою кризою	198

<i>Світлана Шевцова</i>	
Чинники суїцидальної поведінки студентів у сучасному суспільстві	202
<i>Олеся Думанська, Ольга Луцишин</i>	
Фізичні, психологічні та соціальні ризики соціальних працівників..	206
<i>Анастасія Михайлецька, Роман Яремко</i>	
Статеве виховання як елемент розвитку особистості підлітка	208
<i>Роксолана Лачин</i>	
Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я людини	210
<i>Анастасія Метьюлкіна</i>	
Психологічні аспекти процесу прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику	214
<i>Роксолана Лачин</i>	
Теоретичне та емпіричне дослідження впливу стилю батьківського виховання на формування самооцінки підлітків	216
<i>Анжела Фітьо, Максим Шмега</i>	
Чинники професійних ризиків для працівників соціальної сфери	220
<i>Марта Стек</i>	
Психологічні особливості задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу	224
<i>Наші автори</i>	235
<i>Інформація про наукових керівників</i>	243



ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

УДК 159.9:351

Анатолій Сичевський, м. Київ
Олександр Салата, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ: СПІВПРАЦЯ ПСИХОЛОГІВ ДСНС ТА ПОЛІЦІЇ

Кодексом цивільного захисту України визначено, що здійснення заходів психологічного захисту населення покладаються на центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику в сфері цивільного захисту, які спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій [1].

З початку повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України значно збільшилась кількість залучень психологів ДСНС до надання екстреної психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, спричинених ворожими обстрілами цивільної інфраструктури та необхідністю евакуації населення із зони бойових дій та деокупованих територій України [2]. Станом на 17.05.2024 надано допомогу 245 тис. 393 особам, з яких 45 тис. 497 – діти та 9 тис. 616 осіб – із числа маломобільних груп населення.

У зв'язку з великим навантаженням на Психологічну службу ДСНС та відповідно до пріоритетних завдань Уряду реалізується флагманський проєкт МВС «Алгоритм реагування у надзвичайних ситуаціях», який є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською.

У рамках діяльності Координаційного центру психічного здоров'я Кабінету Міністрів України головним виконавцем за реалізацію проєкту, який спрямований на підвищення ефективності надання екстреної психологічної допомоги постраждалим під час надзвичайних ситуацій і передбачає залучення психологів Національної поліції України, визначено ДСНС [3].

Для реалізації поставленої мети ДСНС розробило та затвердило наказ МВС України від 19.07.2023 № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій», яким визначено механізм взаємодії психологів ДСНС та НПУ під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій [4].

Функціональні обов'язки психологів ДСНС та поліції на місці події розподіляються таким чином:

- психологи ДСНС забезпечують надання екстреної психологічної допомоги, зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення, проведення інших заходів, визначених керівником робіт із ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, психологічний супровід співробітників ДСНС, які безпосередньо задіяні в ліквідації наслідків надзвичайної ситуації;
- психологи поліції на місці ліквідації наслідків надзвичайної ситуації разом із психологами ДСНС здійснюють збір та опрацювання інформації про постраждалих для подальшої їх психосоціальної підтримки. Психологи поліції залучаються до надання першої психологічної допомоги за рішенням керівника зведеної групи психологів ДСНС. Психологи поліції під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації виконують також інші повноваження, передбачені законами України.

Психологи ДСНС та Національної поліції України під час виконання завдань за призначенням на місці події збирають інформацію про постраждалих, яким надано психологічну допомогу, для подальшого її узагальнення й інформування військових адміністрацій (у разі їх утворення) або військового командування та за необхідності відповідних органів місцевого самоврядування. Для цього Державною службою України з надзвичайних ситуацій спільно з Міністерством соціальної політики України розроблено «Анкету постраждалого внаслідок надзвичайних ситуацій», яка спрямована на збір інформації щодо базових потреб постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій для їх подальшого вирішення територіальними центрами соціального обслуговування.

На черговому засіданні Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України, затверджено, що ДСНС та НПУ відповідальні за інформування військових (військово-цивільних) адміністрацій щодо потреб постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій для подальшого їх вирішення Міністерством соціальної політики України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я спільно з військовими адміністраціями або військовим командуванням [5]. Лише з початку 2024 року психологи ДСНС 51 раз залучались до надання екстреної психологічної допомоги, з них 27 спільно з психологами НПУ. За цей період надано допомогу 1995 особам цивільного населення, 417 рятувальникам та заповнено 154 анкети постраждалого внаслідок надзвичайних ситуацій.

На нашу думку, підвищення ефективності психологічного захисту населення в Україні потребує покращення міжгалузевої взаємодії між психологічними службами Сектора безпеки й оборони, Міністерством соціальної політики України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я, НАПН України та нормативно-правового закріплення механізму перенаправлення постраждалих між центральними органами виконавчої влади.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кодекс цивільного захисту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text>.
2. Наказ МВС від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text>.
3. ДСНС упроваджує флагманський проєкт МВС «Алгоритм реагування у надзвичайних ситуаціях». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/10/26/dsns-uprovadzhuye-flagmanskij-proyekt-mvs-algorytm-reaguvannya-u-nadzvyhajnyh-sytuacziyah-anatolij-sychevskij/>.
4. Наказ МВС від 19.07.2023 № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1313-23#Text>.
5. Психічне здоров'я наших людей – це та легендарна українська стійкість, яка потребує підтримки – Олена Зеленська підбила підсумки роботи з упровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я у 2023 році. URL:

УДК 159.96:551

Михайло Козяр, м. Львів
Ігор Коваль, м. Львів

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ РЯТУВАЛЬНИКІВ У СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ УМОВАХ РИЗИКУ

Сучасне суспільство стикається з багатьма складними викликами, такими як війна, терористичні загрози, природні катастрофи й інші надзвичайні ситуації, які постійно продукують стресогенні фактори. Це ставить високі вимоги як до рівня професійної підготовки фахівців усіх сфер життєдіяльності, так і до їхніх психологічних якостей. Зокрема у цьому контексті варто відзначити рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, котрі, ризикуючи власним життям, надають допомогу населенню.

Ризик у професійній діяльності рятувальників є постійним, тому розглядаємо його як специфічний фактор, який виникає під впливом варіативних обставин екстремальної ситуації. Тобто в контексті галузі безпеки людини «ризикувати» – означає свідомо піддавати власну життєдіяльність ймовірності каліцтва, зумовленої впливом небезпечних факторів, наприклад при ліквідації надзвичайної ситуації.

Статтю 22 Кодексу цивільного захисту визначено **11 основних завдань сил цивільного захисту** [1]:

- 1) проведення робіт та вжиття заходів щодо запобігання надзвичайним ситуаціям, захисту населення і територій від них;
- 2) проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт;
- 3) гасіння пожеж;
- 4) ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, радіоактивного, хімічного забруднення та біологічного зараження, інших небезпечних проявів;
- 5) проведення піротехнічних робіт, пов'язаних із знешкодженням вибухонебезпечних предметів, що залишилися на території України після воєн, сучасних боєприпасів та підричних засобів (крім вибухових пристроїв, що використовуються у терористичних цілях), крім територій, які надані для розміщення і постійної діяльності військових частин, військових навчальних закладів, підприємств та організацій Збройних Сил України, інших військових формувань;

- б) проведення вибухових робіт для запобігання виникненню надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків;
- 7) проведення робіт щодо життєзабезпечення постраждалих;
- 8) надання екстреної медичної допомоги постраждалим у районі надзвичайної ситуації і транспортування їх до закладів охорони здоров'я;
- 9) здійснення перевезень матеріально-технічних засобів, призначених для проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та надання гуманітарної допомоги постраждалим внаслідок таких ситуацій;
- 10) надання допомоги іноземним державам щодо проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій;
- 11) проведення аварійно-рятувального обслуговування суб'єктів господарювання та окремих територій, на яких існує небезпека виникнення надзвичайних ситуацій.

Відповідно до зазначених завдань, стає очевидним, що професійна діяльність рятувальників ДСНС України характеризується високою суспільно-політичною значущістю, відповідальністю за дії, напруженістю та особливо ризикованістю. На це вказує й велика кількість науковців, котрі розглядають особливості професійної діяльності рятувальників [2].

Таким чином, професійна діяльність фахівців ДСНС України в умовах ризику пов'язана з великою емоційністю, що обумовлена об'єктивними особливостями ситуацій в умовах невизначеності. Можлива небезпека, вітальна загроза, максимально стрімкий темп роботи, необхідність приймати швидкі, але виважені рішення, відповідальність за своїх підлеглих і прагнення ефективно виконати завдання викликають у рятувальників особливий емоційний стан, що може позитивно або й негативно вплинути на їх працездатність.

У контексті службово-бойової діяльності І. Приходько, І. Ліпатов, Л. Шестопалова визначили особливості фахової діяльності і соціально-психологічних факторів, що впливають на особистість під час виконання ними професійних завдань [3]:

- велика суспільно-політична значимість службово-бойових завдань;
- постійна необхідність володіння суспільно-політичною, оперативною обстановкою в регіоні, країні та її аналізу;

- високий рівень колективної та особистої відповідальності за успішне виконання поставлених завдань;
- раптовість, новизна, незвичайність обстановки;
- значні психологічні труднощі на професійному шляху;
- висока ціна помилок та їхніх наслідків;
- психологічна готовність особового складу до негайного застосування спецобладнання;
- ризик, реальна загроза психологічній безпеці, життю й здоров'ю фахівців;
- перешкоди та природничі особливості (шум, жара або холод, темрява і т. д.), дефіцит часу, велика інтенсивність навантажень, неприємні фактори, які травмують психіку;
- тривале чекання можливих різких ускладнень службово-бойової обстановки, що потребує постійної пильності й психологічної готовності;
- одноманітність та монотонність психологічних подразників протягом тривалого часу виконання професійних завдань;
- конфліктність спілкування в багатьох службових ситуаціях, образливі й провокуючі висловлення та дії населення;
- порушення фізіологічного ритму функціонування психіки фахівців, що обумовлено специфікою галузі.

Усі екстремальні умови професійної діяльності фахівців галузі безпеки людини тісно пов'язані з виникненням надмірного емоційного напруження, яке може приводити до різних форм психічної дезадаптації. Такі умови характеризуються сильним психотравмуючим впливом на психіку рятувальника ДСНС України, який є досить постійним і потужним у разі загрози життю та здоров'ю, тому вимагає адаптації до постійно діючих джерел небезпеки, яка в свою чергу, характеризується різним ступенем раптовості, масштабності, може служити джерелом як об'єктивно, так і суб'єктивно обумовленого стресу.

З огляду на зазначене, для ефективного виконання професійних завдань в умовах ризику, рятувальникам необхідно:

1. Тренувати стресостійкість: для адаптивного реагування на стресові ситуації.
2. Провести психологічну підготовку перед подіями: підготовка перед ризикованими подіями, включаючи тренування та підготовку до конкретних надзвичайних ситуацій.

3. Здійснити підтримку особового складу після подій: психологічна підтримка рятувальників після перебування в надзвичайних умовах, для допомоги їм осилити емоційних наслідків і травм.
4. Організувати командну підтримку: розвиток культури підтримки та співпраці всередині рятувальних підрозділів для створення обставин, які сприяють психологічному благополуччю та ефективності дій.
5. Провести професійну самопідготовку: забезпечення можливостей для рятувальників проводити рефлексію та самооцінку своєї роботи та психологічного стану для покращення професійного розвитку та психологічної самостійності.

На противагу іншим професіям, професійна діяльність фахівців галузі безпеки людини характеризується екстремальністю умов, високим рівнем ризику отримати травму, втратити здоров'я або навіть власне життя. небезпечні й шкідливі фактори, формування яких носить стихійний характер, багаторазово перевищують нормативні рівні та їх зниження практично неможливо, оскільки передбачити всі наслідки практично неможливо.

Таким чином, безпека, психологічна підтримка, адекватна підготовка та надання ресурсів для відновлення після ризикованих подій – це важливі аспекти забезпечення здоров'я й ефективності рятувальників у службово-бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кодекс цивільного захисту України від 2.10.2012 р. №5403-VI. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
2. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки: навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.
3. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку [Текст]: підруч. / І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2012. 336 с.

УДК 159.9

Людмила П'янківська, м. Київ

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нині громадяни України відчують негативний вплив війни на власний стан здоров'я та різні сфери своєї життєдіяльності. Це наразі ак-

туалізує питання психологічної підтримки задля збереження їх ментального здоров'я. Тому кожен українець повинен навчатися справлятися зі складними життєвими ситуаціями, критично мислити, знаходити рішення у важких обставинах, а також перспективно використовувати отриманий практичний досвід. Відтак прагнення до змін, переосмислення змісту і ставлення до власного ментального здоров'я повинно стати невід'ємною складовою частиною життя всіх громадян. Це зумовлює потребу обов'язкового перегляду і трансформації парадигми формування життєстійкості особистості.

На думку С. Мадді, життєстійка людина – це сильна духом, мужня особистість, яка здатна приймати труднощі і проблеми та не занепадає духом у складних обставинах [11]. Дослідник вказує, що життєстійкість особистості безпосередньо впливає на прийняття нею стресу і здатність проявити мужність у перетворенні його у надбання [10, с. 63].

Життєстійкість як складний конструкт визначає здатність людини підтримувати свою внутрішню збалансованість, адаптуватися до зовнішніх умов середовища, проявляти стійкість і вміння протистояти зовнішнім впливам, водночас зберігаючи власний потенціал у життєдіяльності [6]. Вона як особистісна характеристика вважається мірилом психічного здоров'я людини через такі життєві установки: залученість, упевненість у здатності контролювати події та готовність до виклику [8, с. 96]. Життєстійкість розуміється як інтегральна якість людини, базується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю досягати цілей, задовольняє внутрішню збалансованість та самодетермінацію, допомагає розкриттю ресурсності й виступає базовою умовою її розвитку [2].

Заслуговують на увагу дослідження впливу життєстійкості на психічне здоров'я людини. О. Чиханцова акцентує увагу на тому, що саме життєстійкість виступає ключовим особистісним показником, який має непрямий вплив стресових чинників як на психічне здоров'я людини, так і на результати її діяльності [8, с. 95]. В. Ламберт, Ц. Ламберт, М. Петріні та інші констатують, що життєстійкість має значущі позитивні кореляційні зв'язки з фізичним і психічним здоров'ям і негативні – з такими копінг-стратегіями поведінки, як дистанціонування, уникання та самоконфронтація [12; 13]. Інші дослідники зазначають, що високий рівень життєстійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості [9].

Зазначимо, що в умовах війни постійний негативний вплив переживань та емоційних потрясінь на громадян спричиняє у них зміну власних цінностей і переконань, поглядів на життя й загального бачення «картини світу». Від такого травмівного впливу найбільше потерпають діти. А. Терещенко у своїх дослідженнях констатує, що при низькій сформованості життєстійкості у цей віковий період з'являється безпорадність, невпевненість у власних діях, незадоволеність собою, власною діяльністю та спілкуванням, міжособистісними стосунками. У цих дітей трапляються періодично невдачі у соціально-побутовій сфері, відсутність бачення власної подальшої життєвої перспективи, прояви суперечностей у міжособистісних стосунках, що негативно впливає на їх подальше життя і стан психічного здоров'я [7]. Відтак війна підсилює усі ці негативні аспекти.

Вбачаємо, що в умовах війни, яка несе постійну загрозу життю і здоров'ю людини, висока життєстійкість особистості сприяє максимальній її мобілізації. Значну роль також відіграють її здатність до саморегуляції власного психоемоційного стану, вміння відновлювати свій стан, коли загроза минула. Тобто сформована життєстійкість виступає своєрідним способом виживання людини й певною особистісною рисою, формує її адаптаційний потенціал і визначає стиль поведінки.

Слід вказати, що при високих показниках прийняття ризику в людини проявляється більша зумовленість до набуття негативного чи позитивного життєвого досвіду. Спрямованість особистості на активний пошук дієвих способів вирішення проблем і долання перешкод допомагають їй опанувати труднощі й підвищують здатність активно впливати на життєві події. Також усвідомлення життєвих труднощів, терпеливість у ставленні до життя формують адекватне і реалістичне бачення майбутніх перспектив. Усвідомлене прийняття і проживання подій сприяють набуттю практичного досвіду, що певним чином зменшує такі ж переживання у майбутньому. Тобто життєстійкість особистості здатна впливати не тільки на її сьогоденне життя, але й на подальше майбутнє.

Зазначимо, що в нашій країні на державному рівні питання життєстійкості є досить актуальним. У жовтні 2023 року Міністерством соціальної політики України започатковано реалізацію проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. Ця програма на державному рівні урегульована постановами Кабінету Міністрів України від 23 січня 2024 року № 83 та від 3 жовтня 2023 року № 1049 [4; 5]. Проект є частиною Всеукраїнської програми

ментального здоров'я «Ти як?», що реалізується за підтримки Першої леді Олени Зеленської.

Мета упровадження запропонованого експериментального проєкту полягає у запровадженні в територіальних громадах комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості, а саме: підтримки психічного здоров'я і зниження рівня стресовості та тривожності серед населення; сприяння адаптації осіб/сімей/групи осіб, які проживають на території територіальної громади; надання допомоги особам, що перебувають у складних життєвих обставинах; зміцнення сімейних зв'язків та покращення згуртування громади тощо [5]. У програмі життєстійкості виокремлено чотири складові: кейс-менеджмент (оцінка звернень громадян і первинний скринінг потреб людини), надання соціальних послуг (групові заняття й увесь спектр послуг із психосоціальної підтримки), координація соціальних активностей (оперативне реагування на потреби й акумуляція волонтерського потенціалу навколо виявлених потреб), сімейний простір для підтримки родин (організація різних активностей). Також упроваджено модель надання послуг.

Започаткований проєкт реалізується поетапно [1]:

Перший етап має на меті залучення громад. Для участі в проєкті може під'єднатися будь-яка громада за умови належної підготовки й утримання приміщення Центру. Цей процес відбувається покроково: пошук приміщення; підготовка і подача заявки; залучення національної служби; облаштування й утримання приміщення; старт; моніторинг послуги і підтримка.

Другий етап передбачає проведення конкурсу серед надавачів послуг із формування життєстійкості. Обов'язковими є вимоги до надавача послуг, зокрема команда від надавача повинна складатися з соціальних менеджерів, психологів та фахівців із соціальної роботи. Також передбачено штатний норматив та трудові відносини між надавачем і фахівцями, а також визначено шлях надавача послуг (внесення даних у реєстр, збір команди, подача заявки на конкурс, старт, навчання фахівців, звітність та оплата).

Третій етап включає безпосереднє надання послуг у сформованих центрах підтримки. Наказом Міністерства соціальної політики України від 07.03.2024 № 84-Н до переліку громад, залучених до експериментального проєкту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості, включено 48 територіальних громад [3]. До Центру життєстійкості громади може звернутися кожен мешканець і отримати там безоплатну фахову допомогу та консультації

спеціалістів. Отримати послуги у Центрі можна з питань підтримки в стресових ситуаціях, у тому числі через війну, і покращення власного ментального здоров'я. Як бачимо, в державі низкою нормативних документів започатковано і поетапно реалізовується діяльність центрів, які сприяють формуванню життєстійкості громадян.

Отже, висока життєстійкість особистості розширює її потенціал і можливості, загартовує і мобілізує в складних обставинах, формує вектор майбутнього життя. Вбачаємо, що формування життєстійкості в теперішньому сприятиме кращому майбутньому громадян, допоможе мінімізувати негативні впливи війни та сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>
2. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34.
3. Про затвердження Переліку територіальних громад, які братимуть участь в експериментальному проекті із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості: наказ Міністерства соціальної політики України від 07.03.2024. № 84-Н. URL: https://www.msp.gov.ua/files/norm_baza/2024/84.pdf
4. Про організацію діяльності та забезпечення функціонування центрів життєстійкості: Постанова Кабінету міністрів України від 23.01.2024. № 83. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/83-2024-%D0%BF#Text>
5. Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості: Постанова Кабінету міністрів України від 03.10.2023. № 1049. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-%D0%BF#Text>
6. П'янківська Л.В. Життєстійкість як важлива складова професіоналізму поліцейського. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 2(7). С. 943–955. DOI: 10.52058/2786-4952-2022-2(7)-943-955
7. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1(36), С. 373–379.
8. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис.... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2021. 365 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf
9. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. No 4. P. 687–695.

10. Maddi S. The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing Despite Major, Disruptive Stresses. *American Psychologist*. 2008. Vol. 63. Issue 6. P. 563–564.
11. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860
12. Lambert V., Lambert C., Petrini M., Xiao M., Zhang Y. Workplace and social factors associated with physical and mental health in hospital nurses in China. *Nursing and Health Sciences*. 2007a. Vol. 9. P. 120–126.
13. Lambert V., Lambert C., Petrini M., Li X., Zhang Y. Predictors of physical and mental health in hospital nurses withing the people's Republic of China. *International Nursing Review*. 2007b. Vol. 54. P. 85–91.

УДК 159.944.4

Андрій Романишин, м. Львів
Алла Неурова, м. Львів

МОРАЛЬНИЙ ДУХ ВОЇНІВ ЯК ГОЛОВНА ЗБРОЯ ВІЙНИ

Війна в Україні показала те, що військові знали дуже давно: моральний дух важливіший за будь-яку надсучасну систему озброєння чи військову стратегію. Моральний дух – це рівень духовної готовності та мотивації військовослужбовців переносити випробування воєн (воєнних конфліктів), труднощі військової служби заради досягнення перемоги над ворогом [1].

Загальновідомо, що «високий моральний дух військ – це засіб, здатний перетворити поразку на перемогу. Армія не розбита, поки вона не перейнялася свідомістю поразки, бо поразка – це висновок розуму, а не фізичний стан» [2]. Коли боротьба набуває затяжного характеру, її результат вирішує моральна, а не фізична сила. Зараз ця сентенція, як ніколи, актуальна для України в її боротьбі з російським агресором.

Мораль – система неофіційних уявлень, норм та оцінок, що регулюють поведінку людей у суспільстві, практична реалізація положень якої забезпечується громадським схваленням чи осудом [3]. Мораль є системою принципів і норм, що визначають характер відносин між людьми відповідно до прийнятих у даному суспільстві понять про добро і зло, справедливе і несправедливе, гідне і недостойне. Мораль сприяє становленню поглядів на мету та сенс життя, усвідомленню людиною своєї гідності, обов'язку перед іншими людьми та суспільством.

Моральні цінності – моральні зразки, поняття, вимоги, що дають можливість людині оцінювати дійсність та орієнтуватися в ній [4]. На підставі цінностей формуються соціальні почуття (наприклад, моральні, естетичні та ін.) або знання (економічні, політичні, правові тощо). Моральні цінності – це потенційні мотиви, які можуть бути усвідомлені особистістю і стати детермінантами поведінки [5]. Цінності, в які людина вірить і яких дотримується, є своєрідним компасом у прийнятті рішень, отже, вони впливають на її думки, дії і поведінку. Цінності впливають на формування характеру людини, її особисті якості, мораль і ставлення до світу тощо.

Актуальними на сьогодні залишаються питання формування (видозміни) моральних цінностей як у військовозобов'язаних із метою донесення до їх свідомості думки про необхідність захисту країни від агресора як єдиного способу їх власного виживання і подальшого існування їх рідних та близьких, так і у військовослужбовців із метою покращення їхньої мотивації до участі у бойових діях. На жаль, на сьогодні Сили оборони Україна мають певні проблеми з питанням мотивації особового складу підрозділів до безпосередньої участі в бойових сутичках із ворогом. Крім того, гостро стоїть питання проведення мобілізації і залучення людей до служби у Силах оборони України. Все частіше від громадян, які підпадають під мобілізацію, можна почути: «А що мені дала ця країна, щоб я за неї вмирав?» або «За що мені воювати, за чиновників-корупціонерів?» тощо.

Чому виникла ця проблема? Як відомо, цінності формуються в ході соціалізації людини внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. На жаль, тридцять років після отримання незалежності в Україні на всіх рівнях культивувалася думка про неможливість війни на нашій території, про миролюбність нас і народів, що нас оточують, про недоцільність утримання великої армії тощо. Все це призвело до того, що навіть люди, які були виховані у радянському суспільстві, де існував певний «культ» патріотизму, захисту батьківщини, необхідності обов'язкової військової служби у збройних силах, початкової військової підготовки у середніх школах тощо, стали вважати це зайвою «воєнщиною» та марнотратством державних ресурсів.

Особливо яскраво це проявляється під час відбиття широкомасштабної російської агресії, коли разом із величезною частиною патріотично налаштованих громадян, які з перших днів встали на захист України, на жаль, є певна частина людей, які намагаються ухилитися від виконання свого конституційного обов'язку.

На нашу думку, недостатньо приділяється уваги формуванню у військовослужбовців моральних цінностей, необхідних під час війни, з боку командування військових частин та підрозділів Сил оборони України. Враховуючи те, що російсько-українське протистояння буде тривалим, ми наголошуємо на необхідності посилення морального виховання усіх громадян України в контексті формування в них моральних цінностей щодо особистої відповідальності за захист незалежності та територіальної цілісності держави. Прийшов час створити такий собі варіант радянського «всеобуча» або щось на кшталт системи військової підготовки населення Ізраїлю із її загальною початковою військовою підготовкою, що здійснюється у рамках молодіжної воєнізованої організації ГАДНА (аббревіатура івритських слів «Молодіжні батальйони») тощо, під час якої велика увага повинна приділятися не тільки воєнній підготовці, але й формуванню моральної готовності до захисту Батьківщини. Головним замовником, провідником ідей та лідером у процесі формування необхідних моральних цінностей у потенційних захисників повинна стати Держава.

Яким же чином можна здійснювати формування та корекцію моральних цінностей військовослужбовців?

Ми вважаємо, що для цього необхідно повноцінно використовувати період, коли військовослужбовці проходять базову загальновійськову підготовку. В першу чергу, мова йде про години, що відводяться на заняття з національно-патріотичної підготовки.

У Програмі базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів) ТП 7-00(206)246.63, затвердженій у червні 2023 року, на національно-патріотичну підготовку особового складу відводиться 11 годин. Разом із тим, на нашу думку, і зміст тем, і якість проведення цих занять не цілком відповідають вимогам сьогодення. Наприклад, з 11 тем 5 присвячені історичним подіям, пов'язаним із воєнною історією України, які практично дублюють навчальну інформацію середньої школи. Дуже часто в навчальних центрах, у тому числі за кордоном, де здійснюється підготовка військовослужбовців, призваних за мобілізацією, ці заняття або взагалі не проводяться, або проводяться за залишковим принципом як неважливі.

Ми вважаємо, що на даному історичному етапі з військовослужбовцями, призваними за мобілізацією, необхідно проводити заняття на тематику, яка б допомагала формуванню в них таких моральних цінностей та якостей, як патріотизм, відчуття своєї причетності до розбудови

національної державності, готовності до захисту Батьківщини тощо. Наприклад:

За що ми воюємо?

Помста чи справедливість? Помста ворогу як засіб досягнення справедливості.

Чому відповідальність за війну лежить на всіх росіянах?

Сучасна росія – неонацистська держава.

Звірства рашистських окупантів в Україні.

Загарбницька політика росії.

Історичні маніпуляції рашистської пропаганди.

Переможні воєнні операції Сил оборони України у російсько-українській війні тощо.

Командуванню військових частин та підрозділів необхідно звернути увагу на максимально можливе покращення якості підготовки і проведення занять із національно-патріотичної підготовки.

Крім того, великий потенціал має щоденне формальне (у вигляді командирського інформування й аналізу проведених дій) та неформальне спілкування з особовим складом командирів і фахівців структур морально-психологічного забезпечення або, у перспективі, структур психологічної підтримки персоналу з питань (подій), що хвилюють підлеглих і впливають на їхній моральний дух.

Головне завдання, яке повинне вирішуватися у ході проведення занять із національно-патріотичної підготовки, – це формування у воїнів моральної готовності до безпосередньої участі у бойових діях та до знищення ворогів.

На сьогоднішній день, на нашу думку, основна увага повинна приділятися формуванню (видозміні) моральних цінностей у військовозобов'язаних та військовослужбовців із метою покращення їхньої мотивації до служби у Силах оборони України й участі у бойових діях, щоб не було випадків, коли професійно і психологічно підготовлений воїн відмовляється виконувати бойові завдання у зв'язку з тим, що його моральні цінності йому цього не дозволяють. Наприклад, він не хоче брати участь у «братовбивчій війні» або вмирати «за привілеї олігархів, які розв'язали цю війну».

Тому можна зробити висновок, що високий моральний дух військ є одним з основних чинників, що впливає на здатність особового складу переносити важкі випробування війни, незгоди, втрати, труднощі військової служби і досягати перемоги над ворогом, успішно виконувати поставлені службово-бойові завдання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців ЗСУ: монографія. Харків: ХУПС, 2008. 238 с.
2. Copeland N. Psychology and the Soldier: The Art of Leadership. New York: Whitefi sh., 2010. 100 p.
3. Мораль. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Мораль>.
4. Моральні цінності https://uk.wikipedia.org/wiki/Моральні_цінності
5. Шайгородський Ю. Суспільна мораль як система цінностей. Правові засади захисту особистісних цінностей та суспільної моралі: збірник нормативних актів України / Уклад.: Ю. Ж. Шайгородський, К. П. Меркотан. К.: Укр. центр політ. менеджменту, 2007. С. 5–20.

УДК 378.14

*Олексій Гук, м. Коломия
Андрій Литвин, м. Львів*

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЗДАТНІСТЬ ВИКОНУВАТИ СЛУЖБОВО-БОЙОВІ ЗАВДАННЯ

Як свідчить досвід російсько-української війни, гаряча фаза якої триває вже понад два роки, кількісні показники військ нині не забезпечують принципової переваги у збройному конфлікті. Результат залежить від технічної оснащеності військових угруповань і підрозділів, їхньої злагодженості та професійної підготовленості кожного військовослужбовця. Зі зміною методів ведення бойових дій переосмислюються вимоги до підготовки комбатантів. Та ключову роль в опануванні військової спеціальності завжди відігравала особистість воїна.

Боездатність підрозділу визначає рівень підготовки до виконання службово-бойових завдань усіх категорій військовослужбовців – особового складу, що готує, обслуговує та практично використовує озброєння, військову техніку та інші технічні засоби. Тому готовність військ виконувати завдання за призначенням значно залежать від ефективного проектування, організації та проведення занять із бойової, професійної, службової та фізичної підготовки, морально-психологічного виховання.

Психологічна структура особистості є основою для систематизації професійно важливих якостей фахівців певного профілю [2, с. 46].

Прагнучи підвищити рівень підготовленості військовослужбовців, необхідно вивчати й аналізувати його психологічні характеристики, що потребує розгляду специфічних рис психіки бійця, його особистісних якостей. Їх сутність представлена основними психічними властивостями, до яких належать: спрямованість, темперамент, характер і здібності. Спрямованість військовослужбовця відображає суспільні й індивідуальні цілі військової служби, моральні судження, життєві погляди, переконання, інтереси, професійну підготовленість, націленість на відповідальне виконання вимог військово-професійної діяльності. В сукупності вони надають життю певного змісту та є найважливішими компонентами особистості. Темперамент детермінує тип нервової системи (холеричний, сангвінічний, меланхолійний чи флегматичний) і проявляється у фізичній активності чи пасивності, комунікабельності, емоційності особистості. Знання темпераменту військового дає змогу командирам і викладачам визначити доцільну стратегію навчально-виховної роботи з метою ефективної морально-психологічної підготовки військовослужбовців до ухвалення обґрунтованих рішень та успішного виконання службово-бойових завдань.

Характер військовослужбовця визначає його силу та вплив на інших, ставлення до виконання обов'язків, цілеспрямованість і принциповість в питаннях служби, взаєминах у колективі. Він формується у процесі активної взаємодії з оточенням і проявляється у здатності стійко долати труднощі військової служби. Здібності воїна відображаються в потенційних можливостях щодо опанування військово-професійною та іншими видами діяльності. Їх доречно враховувати під час професійного відбору, оцінювання комплексу здатностей, властивостей та якостей майбутніх бійців.

Таким чином, психічні властивості особистості військовослужбовця, які характеризують його міжособистісні взаємини, також відображаються у військово-професійній діяльності як професійно важливі особистісно-психологічні якості. Крім того вагомими для військової служби, безперечно, є вольові якості, які визначають здатність керувати своєю психікою або вчинками, незважаючи на різноманітні несприятливі обставини, екстремальні та ризиконебезпечні ситуації, що можуть виникати, перешкоджаючи реалізації повсякденних функцій і поставлених бойових завдань. До таких якостей відносять: цілеспрямованість, вміння брати відповідальність, самостійно ухвалювати рі-

шення, сумлінність, дисциплінованість, упевненість, ініціативність, лідерство. Розвинувши вольові якості, військовослужбовець спроможний досягти високих результатів у службовій діяльності.

На службово-бойову підготовленість воїна значний вплив мають його емоційні якості, що відображаються у ставленні до навколишнього світу, пробуджуючи в ньому активність до діяльності. До цих якостей можна віднести: емпатію, почуття відповідальності за успішне виконання поставлених завдань, вміння контролювати свої емоції тощо. До особистісно-психологічних якостей військовослужбовця зараховують також звички, які можуть бути як схвальними (виконавчість, професійна культура, відповідальність за виконання завдань військової служби тощо), так і негативними (неохайність, неорганізованість, лихослів'я тощо).

У психограмах фахівців різних напрямів сектору безпеки та оборони, визначені такі необхідні їм властивості [1, с. 63–64]:

- сприйняття: стійкість функцій аналізаторів і якості сприйняття (зорового, слухового, тактильного, сприйняття форми, розмірів, віддаленості, швидкості тощо);

- особливості психічних функцій: розвинуте просторове мислення; значний обсяг уваги, здатність швидкого перемикавання та розподілу уваги в умовах стресу та дефіциту часу; здатність швидко орієнтуватися в новій та незнайомій обстановці, оцінювати ступінь важливості інформації;

- психомоторні та фізичні властивості: витривалість, стійкість до фізичної втоми; добра координація рухів; здатність використовувати мускульну силу динамічного та статичного характеру;

- особистісно-ділові особливості: високий рівень суб'єктивного контролю; емоційна стабільність; толерантність до стресу та фрустрації; середній рівень особистісної та ситуативної тривожності; стеничність реакцій на труднощі та небезпеки; здатність до обґрунтованого ризику; впевненість у собі; сформованість індивідуального плану професійного розвитку;

- соціально-психологічні якості: вміння працювати в команді, здатність керувати собою та іншими; комунікабельність і товариськість; справедливість, тактовність, довіра до колег; почуття колективізму та взаємодопомоги.

Тривале виконання військовослужбовцями службових обов'язків у складних, екстремальних умовах може призводити до дезадаптації,

зниження опірності організму, нервово-психічної перенапруги і виникнення стійких негативних психічних станів [3, с. 7]. Протипоказаннями щодо військово-професійної діяльності є: нервово-психічна й емоційна нестійкість; виражені акцентуації, психічні відхилення; висока схильність до не виправданого ризику; загострена реакція на невдачі; алкогольна чи наркотична залежність; слабка фізична підготовленість [1, с. 64].

Рівень військово-професійної вихованості військовослужбовця позначається на його активності та дисциплінованості, що визначає, наскільки індивід може регулювати власну поведінку в межах вимог загальновійськових статутів (знання та дотримання положень, визначених у статутах, сумлінність, порядність та ін.). Тому дослідження особистісно-психологічних якостей військовослужбовця є непростим, хоч і дуже важливим завданням, оскільки вони безпосередньо впливають на професіоналізм військовослужбовця.

Загальну професійну підготовленість військового, як і будь-якого фахівця, визначає рівень його інтегрованої професійної компетентності. Складовими структури військово-професійної компетентності є:

- військово-професійні знання (інформація про військову діяльність, необхідна для реалізації своїх обов'язків);
- професійно важливі вміння та навички;
- військово-професійна позиція (форма прояву суб'єктності військовослужбовця як професіонала);
- професійно значущі якості (характеристики інтелектуальної та емоційно-вольової сторін особистості, що істотно впливають на її діяльність);
- здатність і готовність вирішувати службово-бойові завдання (зумовлюють активність, ініціативність і креативність у військовій діяльності).

Об'єктивно оцінивши рівень сформованості всіх складників військово-професійної компетентності, можна прогнозувати рівні професіоналізму військовослужбовців і передбачати успішність результатів виконання ними завдань за призначенням. Усвідомлення кожним військовослужбовцем структури власної військово-професійної компетентності сприяє розкриттю їхнього творчого потенціалу, забезпечує успішне виконання службово-бойових завдань, мотивує до подальшого професійного розвитку.

Результати наукових досліджень вказують, що успішне виконання службово-бойових завдань залежить від сформованих професійно-особистісних якостей кожного військовослужбовця. При цьому важливим моментом у формуванні майбутніх військових є їхнє навчання та виховання в умовах, наближених до реальності (контекстно орієнтована підготовка до виконання службово-бойових і повсякденних завдань). Це актуалізує пошук психолого-педагогічних шляхів підвищення ефективності військової освіти. Формування та розвиток професійних якостей має забезпечити цілеспрямоване опанування професійними компетентностями, що визначають бездоганне виконання військовими службових обов'язків, здатність діяти в екстремальних умовах, оперативно ухвалювати рішення та нести за них відповідальність, а також зберігати власну безпеку, життя та здоров'я в ризиконебезпечних обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Литвин А. В. Професійно важливі якості фахівців із безпеки життєдіяльності. Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту. Харків: НУЦЗУ, 2018. № 28. С. 63–66.
2. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навч. посіб. / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький: ТУП, 2001. 330 с.
3. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Коkun О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Київ: 7БЦ, 2021. 170 с.

УДК 159.96

Лілія Тютюнник, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МИСЛЕННЄВОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Одним із важливих та необхідних чинників ефективного виконання службово-бойових завдань в умовах підвищеного ризику для життя й здоров'я є розвиненість когнітивної сфери військовослужбовця, що передбачає: здатність швидко приймати нешаблонні рішення у складних й непередбачуваних ситуаціях; розвинене критичне мислення; високий інтелектуальний потенціал; уміння виявляти причинно-наслідкові зв'язки між вчинками людей, фактами та подіями; уміння прогнозувати можливі ризики і загрози, працювати на випередження тощо [1;

2, с. 110]. В ході виконання особовим складом службово-бойових завдань у стресогенних умовах існує велика вірогідність порушення функціонування когнітивної сфери особистості. Можуть ставати нестабільними концентрація та розподіл уваги, автоматично обмежуватись сприймання інформації, яка не пов'язана з виживанням. Під впливом стресу стає важче розпізнавати деталі, оскільки посилюється поляризація мислення (чорно-біле сприймання), зазнають змін когнітивні функції такі як аналіз, синтез, оцінка та збереження інформації, пригадування раніше набутого досвіду, здатність визначати й порівнювати певні дії. Може спостерігатися звуження спроможності планувати та можливості передбачати і враховувати результати своїх дій. Можуть суттєво змінюватись сприймання та мислення, проте самому помітити це досить складно [4, с. 13–14].

На сучасному етапі досліджень функціонування психіки, зміни мислення під впливом стресу зазвичай поділяють на три типи: один передбачає активізацію мисленнєвих процесів, другий – пасивність, а третій – збільшення продуктивності мислення, проте без суттєвих емоційних і поведінкових змін. Однак, перед цими змінами у певній категорії військовослужбовців може виникати особливий стан, коли їм та оточуючим їх людям здається, що вони ніби оторопіли, втратили здатність міркувати й рухатися тощо. Насправді, під час такого “відключення” свідомості відбувається оцінка загрози й підбір та мобілізація дій, необхідних для її подолання, а також емоційного супроводження подальшої поведінки: пасивність або активність, переляк, втеча, сором, радість тощо. Тому через певний час людина починає протистояти впливу стресорів або ухилятися, або ж радіти, що все минулося. У подібних випадках радість – може виступати як долаюча поведінка і стабілізатор порушених стресом психоемоційних процесів. Ці “інтелектуальні рішення” не усвідомлюються, оскільки мало часу на розуміння, обдумування та оцінку копінг-стратегій і на прогностичну оцінку успіху чи неуспіху при подоланні стресора.

Умови раптовості, новизни й непередбачуваності подій, особливо в небезпечних ситуаціях, у військовослужбовців можуть активізувати інтуїтивне мислення (вроджене, успадковане від тварин), яке охоплює велику кількість фактів й миттєво їх аналізує, включаючи значний арсенал підсвідомих асоціацій. Інтуїтивне мислення зменшує частку дискурсивної свідомості у формуванні дій, вчинків та поведінки. Проте, у деяких військовослужбовців інтуїтивне рішення в екстремальних ситуаціях часто буває вірним, а у деяких – навпаки.

Однак, у випадках, коли екстремальна ситуація звична і передбачувана, й відповідає професійним знанням, умінням, навичкам та інструкціям, активізується контрольоване розумом дискурсивне мислення. Тому, за умов високого професійного рівня підготовки у військовослужбовців, в небезпечній ситуації уміння швидко, логічно й адекватно мислити витісняють вроджену інтуїцію і стають “професійною інтуїцією”.

Якщо людина з хорошими професійними навичками в процесі рутинної роботи діє механічно і в цей час раптово стається щось небезпечне, у неї відбувається складна трансформація мисленнєвих процесів. Діяльність, яка дискурсивно не усвідомлювалась (“професійно-інтуїтивна”) під впливом стресорів супроводжується швидким загостренням уваги й трансформується у дискурсивну діяльність, яка передбачає швидкий аналіз, передбачення подій з одночасним конструюванням дій, де поєднуються інтуїтивні навички, миттєво придумані навички та вроджена інтуїція.

Під впливом стресорів активізацію мисленнєвих процесів можна поділити за напрямом уваги і уяви на два типи: направлену зовні (екстраверсія) й спрямовану всередину (інтроверсія). Для першого типу характерна інтенсифікація аналізу стресогенної ситуації й пошук ефективного рішення виходу з неї для всієї своєї групи (соціалізуюча) або тільки для себе, на шкоду іншим (десоціалізуюча). Активізація мислення другого типу (інтроверсія) може супроводжуватись підвищенням інтенсивності рішення актуальних задач з загостренням інтуїції та творчою активністю, або з безрезультатним “копанням у собі” й з зануренням у себе, дистанціюючись від вирішення складної ситуації.

На початку стресової реакції може відбуватися активізація інших когнітивних функцій: пам'яті, сприймання тощо, але як правило, не одночасно. Може активізуватися пам'ять, але вимкнутись сприймання дійсності; може загостритись сприймання, але погіршитись кмітливість; мислення у стресовій ситуації може, до прикладу, концентруватись на аудіальних сигналах, а на візуальні не реагувати зовсім. Під впливом стресу, через знекровлення головного мозку, можуть порушуватись функції оперативної, короткострокової та довгострокової пам'яті, та посилюватись стереотипність мислення, підвищуватись психічна втомлюваність і виснаженість, знижуватись інтелектуальна працездатність тощо [3, с. 13–14].

У однакових зовнішніх умовах та за однакової потужності стресорів, реакції адаптації та подолання у різних військовослужбовців різняться, що зумовлюється властивостями нервової системи та темпераменту. Тому індивідуальні характеристики, такі як лабільність, рухливість, активність, емоційність, тривожність, локус контролю тощо, визначають поведінкову активність особистості в бойових умовах. Комплексне дослідження вищезазначених якостей та властивостей зумовить високу достовірність прогнозу щодо професійної ефективності особистості [3, с. 39; 4, с. 24 – 25].

Зазвичай, перебуваючи під впливом стресу, досить складно помітити порушення у роботі когнітивної сфери, проте знання та розуміння особливостей перебігу вищезазначених процесів дають змогу вжити превентивних заходів у ході підготовки до діяльності в бойових умовах, а за потреби, вчасно відреагувати й надати допомогу собі чи товаришу в складній ситуації.

Отже, розвинена мисленева сфера у поєднанні з високим рівнем стресостійкості є одним з найпотужніших ресурсів особистості. Розроблення та впровадження ефективної тренінгової програми розвитку стресостійкості, з фокусуванням на розвитку когнітивної сфери, сприятиме якісному вирішенню складних різнопланових завдань, збереженню психічного здоров'я й функціональних спроможностей особистості в бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Осьодло В. І. Когнітивні та екзистенційні компоненти психіки в контексті самодетермінації. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2009. № 4 (12). С. 107–112.
2. Махлай О. М. Психологічні особливості пізнавальної сфери у професійній діяльності офіцерів оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету “Україна”. Хмельницький, 2011. № 4. С. 110–114.
3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ, 2006. 204 с.
4. Осьодло В.І. Особливості саморегуляції поведінки суб'єкта у військово-професійній діяльності. Теорія і практика управління соціальними системами. Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”. Харків. 2012. № 1. С. 22–28.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Значення психологічної підготовки військовослужбовців у військовий час значно «загострюється в порівнянні з відносно мирним. Найперше, з чим стикаються військовослужбовці у зоні бойових дій, – це бойовий стрес і страх. Цитата відомого американського генерала Дж. С. Паттона «Страх вбиває більше людей, ніж смерть» максимально точно описує ризик піддавання паніці на полі бою.

Розглянемо основні заходи з підготовки та запобігання бойовому стресу.

Набування військовими навичок використання досвіду ветеранів та вміння вести розмови про свої внутрішні переживання. Це допоможе зменшити внутрішню напругу бійця. Важливо дати їм зрозуміти, що це нормальні людські реакції, і заохочувати до їх свідомого виявлення.

Натренованість у виявленні симптомів страху. Ідентифікація цих емоцій як у собі, так і в інших є важливим. Це допоможе зменшити їхній негативний вплив і навчитися швидше відновлювати контроль над емоціями.

За теорією Г. Сельє, коли людина потрапляє в стресову ситуацію і намагається адаптуватися, вона проходить через три фази: тривоги, опору і виснаження, і саме на останній фазі може виникнути «неконструктивний стрес». Боець, який не може впоратися зі стресом, знаходячись у фазі виснаження, може стати загрозою не лише для себе, а й для побратимів.

Опанування технік заспокоєння та саморегуляції, таких як дихальні вправи та вправ м'язової релаксації [1, с. 7], допоможуть забезпеченню кращого контролю над психічними та фізичними процесами військовослужбовців, особливо у стресових ситуаціях як перед боєм, під час очікування або ж після операції.

Наступний не менш важливий аспект – це тренування реакцій у «нестабільному» середовищі. Психологічна підготовка включає симуляції бойових умов, які допомагають військовослужбовцям навчатися адаптуватися до швидкозмінних ситуацій та діяти в різноманітних умовах.

Наприклад, при проходженні курсу молодого бійця в НГУ «Азов» рекрути проходять підготовку в максимально наближених до бойових умовах, навчаються швидко реагувати і діяти в екстремальних умовах для збереження свого життя та життя побратима [2]. Схожі практики при підготовці проходять і бойові медики в навчальних центрах.

Багато дослідників наголошують на схильності людей до «інстинктивного» опору до вбивства представника власного виду, як і у тварин, тому важливе місце посідає зниження «чутливості» за допомогою тренування на мішенях, які нагадують фігуру ворога, або ж із фотографіями людських облич. Це допомагає дегуманізувати ворога, встановити емоційну, соціально-культурну та моральну дистанцію між бійцем і його супротивником.

Присутність командира також відіграє свою роль: його авторитет, зрозумілість надання команд до виконання особовому складу. Це може значно підвищити ефективність солдатів.

У бойових умовах солдати можуть виявляти більшу готовність до здійснення вбивства ворогів, якщо вони вважають, що це захистить їхніх соратників, за життя яких вони відчують велику відповідальність. Також відчуття «анонімності» й усвідомлення себе як невід'ємної частини підрозділу може додатково сприяти готовності до пострілу.

Наступний аспект – злагодження. Цей процес є важливою складовою підготовки та функціонування будь-якої військової одиниці. Він включає в себе розвиток довіри, взаємоповаги та формування спільних цілей серед військовослужбовців. Формування командного духу та відчуття єдності й гордості важливі для досягнення успіху в бойових умовах. Тренування та розвиток навичок командної взаємодії, а також підтримка та допомога один одному сприяють створенню злагодженого й ефективного військового колективу, здатного досягати своїх цілей навіть у найскладніших ситуаціях.

Досить функціональну модель формування згуртованості підрозділів світу надав Ізраїль [3]. Процес формування згуртованості у невеликих групах в Ізраїлі починається ще в період шкільного навчання, спрямовуючись на максимальне проведення часу учнів у соціальних групах, розвиток дружби та почуття відданості колективу.

В ізраїльських збройних силах використовується практика «вертикальної інтеграції», де кожен новобранець залишається в тому ж підрозділі від моменту призову і до кінця своєї служби.

Резервні війська в Ізраїлі, як правило, формуються на територіальній основі та складаються з мешканців одного району. Це дозволяє резервістам стати частиною великої «військової родини».

Окремі резервісти ізраїльської армії можуть служити в одному підрозділі понад 20 років разом із тими ж товаришами та командирами. Для ізраїльських військових змінюються лише війни, але не комплектація їхніх «колективів».

Значне місце як історики, так і психологи віддають людському фактору. Людський фактор у широкому розумінні – це особистісні якості, які формуються в суспільстві та визначаються його основними соціальними векторами. Військові ж схиляються до того, що це комплексний феномен.

Він включає в себе цінності, моральні принципи, стандарти поведінки, плани життя, рівень освіти й інформованості, навички, що виникають у процесі праці та в соціальних відносинах, а також установки й уявлення про ключові аспекти соціального життя.

«Війна, може, й ведеться зброєю, але перемагається людьми. Дух солдатів і їх командирів веде до перемоги», – зазначав генерал Дж. С. Паттон. В українській історії було багато підтверджень цієї цитати.

Однією з найвизначніших подій війни на Сході стала оборона ДАПу, відома тепер за фразою «Люди вистояли – не витримав бетон». Бої за Донецький аеропорт (одні знайзапекліших) тривали з травня 2014 до 20 січня 2015 року. Понад 242 дні українські військові, добровольці, медики й волонтери протистояли навалі російсько-окупаційних військ і проросійських бойовиків, затято відстоюючи рідну землю. Звитяжна оборона летовища стала символом незламності та бойового духу нашого війська, а захисники терміналів отримали почесне звання «кіборгів» [4].

Оборона «Азовсталі» [5] – бойові дії, що тривали з 18 березня до 20 травня 2022 року на території маріупольського металургійного комбінату «Азовсталь» і на прилеглій території та відбувалися в рамках боїв за Маріуполь під час російського вторгнення в Україну. Обстріл позицій вівся постійно, на 360 градусів, від авіації до реактивної артилерії. Попри це, військовослужбовці продовжували вести оборону. Національна гвардія, військові сили морської піхоти, патрульна служба поліції і прикордонники стояли до останнього.

Ще одним важливим аспектом є формування у військовослужбовців етики та моралі, де їм надаються знання про свої права й обов'язки відповідно до МГП [6] та стандартів.

Більшість військових мають високий рівень розвинутої моральних цінностей, що є важливою складовою їхнього особистісного розвитку. Однак в екстремальних умовах на полі бою під впливом стресу та емоцій або під тиском командного складу вони можуть зіткнутися з ситуаціями, коли доведеться вибирати між особистими моральними принципами та виконанням обов'язків. Це може призвести до виникнення сильних внутрішніх конфліктів, відчуття провини або самозвинувачення, що негативно вплине на психічний стан.

Не менш важливою є підготовка військовослужбовців до можливого потрапляння у полон. Організація спеціальної психологічної підготовки має важливе значення для опанування оптимальної поведінки, яка збереже бійцю життя.

Зараз ми маємо багато свідчень про недотримання росією МГП, знущання і вбивства як військовополонених [7], так і цивільних [8]. Також відомо й про бездіяльність РТЧХ [9], який повинен допомагати із встановленням осіб полонених і не допускати жорстокого поводження з ними.

Отже, психологічна підготовка військовослужбовців перед бойовими діями є критично важливою. Вона допомагає їм зберігати стійкість та контроль над емоціями, забезпечує збереження емоційної рівноваги в умовах високого напруги, а також сприяє розвитку навичок спілкування та співпраці.

Ці аспекти забезпечують військовим необхідні засоби для успішного виконання завдань у бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пам'ятка офіцеру-психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. URL: https://www.mil.gov.ua/content/pdf/psix_zabezpechenya/met_book.pdf.
2. Вступ до Азову: боєць пояснив, які кроки має пройти доброволець. Суспільне. Новини. URL: <https://suspilne.media/489157-vstup-do-azovu-boec-poasniv-aki-kroki-mae-projti-dobrovolec/>.
3. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник. 2-ге вид. Київ, 2017. 185 с.
4. Битва за Донецький аеропорт: хроніка подвигу, цифри, факти, значення та уроки. АрміяInform – Інформаційне агентство АрміяInform. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/01/20/bytva-za-doneczkyj-aeroport-hronika-podvygu-czyfry-fakty-znachennya-ta-uroky/>.

5. Бої за Азовсталь. URL: https://www.wikidata.uk-ua.nina.az/Бої_за_Азовсталь.html.
6. Женевська конвенція про поводження з військовополоненими. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_153#Text.
7. Біля Кліщіївки окупанти вбили українських військовополонених. Новини України – останні новини України сьогодні – УНІАН. URL: <https://www.unian.ua/war/bilya-klischiivki-okupanti-vbili-ukrajinskih-viyskovopoloneni-12539154.html>.
8. Російські військові навмисно вбивали людей у Бучі для просування на Київ - NYT – BBC News Україна. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-64078099>.
9. Українська правда. “Зетнутий” Російський Червоний Хрест їздить на окуповані території й знущається з полонених – ЗМІ. *Українська правда*. URL: <https://www.pravda.com.ua/news/2024/02/27/7443921/>.

УДК 159.922:159.938

Назарій Коцур, м. Львів

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ІНТЕЛЕКТУ

З моменту початку повномасштабної війни українське суспільство перебуває в стані постійного та значного стресу. Невпинний огляд новин, отримання повідомлень про повітряну тривогу, відомості про загибелі, полон, поранення воїнів, цивільних жителів та дітей, звуки вибухів, а також економічні труднощі й невизначеність майбутнього створюють значне навантаження на нервову систему громадян, впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Симптоми стресу різноманітні і залежать від конкретної ситуації та особистості кожної людини [3, с. 129–130]:

- фізичні прояви включають проблеми зі сном, напругу, втому, тахікардію, болі та розлади шлунково-кишкового тракту;
- емоційні реакції проявляються у вигляді гніву, тривоги, оніміння, сорому, відчуття порожнечі та зменшення здатності відчувати задоволення;
- когнітивні прояви включають кошмари, погану концентрацію уваги, відчуття нерішучості та занепокоєння;
- міжособистісні реакції можуть проявляються в формі недовіри, дратівливості та виникнення проблем на роботі або в навчальних закладах.

Н. Коврига зазначає, що стресозахисна та адаптивна функція емоційного інтелекту є ключовими аспектами, які спрямовані на забезпечення психічної стійкості та ефективної адаптації особистості до стресових ситуацій та негативних впливів. Стресозахисна функція емоційного інтелекту представляє собою здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати емоційний баланс. Цей механізм включає в себе вміння розпізнавати, розуміти і ефективно взаємодіяти з власними емоціями та емоціями оточуючих, а також знаходити конструктивні способи впорядкування з стресом. В основі стресозахисної функції лежить розвинене управління емоціями, що дозволяє особистості подолати негативні впливи стресових ситуацій і зберегти психічну стійкість. Адаптивна функція емоційного інтелекту передбачає здатність особистості адекватно реагувати на зміни в емоційному середовищі та власні емоційні стани. Цей аспект включає в себе вміння ефективно взаємодіяти з навколишнім світом та різноманітними емоційними викликами, зберігати гнучкість у реакціях на стрес та змінювані умови, а також вдосконалювати психологічні стратегії для успішного адаптивного функціонування в екстремальних умовах [1, с. 7].

Загалом дані функції дозволяють особистості не лише витримувати негативний вплив стресорів, але і швидко адаптуватися до змін в навколишньому середовищі, зберігаючи психічну гармонію та ефективність у вирішенні завдань [4, с. 102].

Т. Черноус та В. Каламаж стверджують, що резильєнтність пов'язана з рядом факторів, включаючи емоційний інтелект. Ось деякі аспекти стресостійкості та їх зв'язок із складниками емоційного інтелекту [5, с. 67–68]:

- самосвідомість – розуміння власних емоцій та реакцій на стрес допомагає адекватно відреагувати на негативні ситуації;
- саморегуляція – здатність контролювати свої емоції допомагає уникати негативних впливів стресу;
- соціальна обізнаність та емпатія – розуміння емоцій оточуючих може покращити міжособистісні відносини та підтримку у стресових ситуаціях;
- соціальні навички – вміння ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми є важливим для подолання стресу;
- оптимізм та позитивний погляд на життя – позитивне мислення допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати оптимізм, а

вміння адаптуватися до нових обставин є важливим аспектом стресостійкості.

Результати дослідження Д. Шемеша підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту на стресостійкість та адаптацію до стресових ситуацій. Зокрема [2]:

- ефект буферизації стресу: дослідження підтверджує, що вищий рівень емоційного інтелекту діє як фактор, що зменшує вплив стресу на людину. Емоційно інтелектуальні особи ефективніше управляють своїми емоціями та вибирають адаптивні стратегії;
- адаптивні стресові стратегії: високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з використанням більш адаптивних стресових стратегій, таких як підтримка та активний пошук допомоги, що означає можливість пошуку конструктивних способів вирішення проблем у стресових ситуаціях;
- захисний фактор від самотигми та вигорання: результати дослідження показують, що емоційний інтелект діє як захисний фактор від самотигми і вигорання, особливо серед тих, хто має справу з людьми, які мають психічні розлади;
- обмеження впливу при травматичних подіях: важливо враховувати, що вищий рівень емоційного інтелекту не може повністю захистити від травматичних подій, таких як насильство чи кумулятивні негативні життєві події.

Такі висновки автора дослідження свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту є важливим для покращення психічного благополуччя та стресостійкості в різних життєвих ситуаціях.

Отже, численні дослідження підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту в умовах різних стресогенних ситуацій. Загалом, високий рівень емоційного інтелекту захищає особу від наслідків стресових подій, хоча не може запобігти травматичним випадкам чи насильству. У випадку накопичення негативних життєвих подій емоційний інтелект не завжди може вплинути на їхні наслідки. Також деякі вчені вказують, що емоційний інтелект може бути адаптивним тільки в певних контекстах, а результати можуть відрізнятись залежно від типу стресора та методу вимірювання емоційного інтелекту. У цілому, враховуючи різноманітні дослідження, можна стверджувати, що резильєнтність відіграє важливу роль у стресових ситуаціях, але результати можуть варіюватись залежно від конкретних умов і особливостей кожної людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ. 2003. 20 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2004. № 4 (18). С. 95–109.
3. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
4. 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.
5. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Активація стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів початкових класів засобами музики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 62–71.

УДК 159.9

Інга Степанюк, м. Черкаси

Науковий керівник – Ольга Дячкова, м. Черкаси

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Військове вторгнення РФ в Україну змінило корінним чином життя мільйонів людей. Змінилася кожна сфера життєдіяльності будь-якої людини, змінилося саме поняття «безпечної життєдіяльності». Перебування та життя в таких умовах залишило слід на кожному українцю. Постійний вплив стресових факторів та напруженість від звучання повітряної тривоги, можливість ракетного ураження, життя в мінливій темряві – всі ці фактори корінним чином змінили наше життя. При цьому зміни торкнулись будь-кого незалежно від місця перебування. Особливим чином найважче наразі доводиться нашим військовим та захисникам. У такі часи набуває актуальності дослідження та вивчення впливу такого середовища на людину. Також вагомим є вивчення проблематики подібних питань із метою впровадження ефективних програм психологічної допомоги, корекції, реабілітації всіх постраждалих від бойових дій та їхніх наслідків.

Дослідження особистості військовослужбовців в умовах ведення тривалих бойових дій набуває особливого значення. Перебування в екстремальних та стресових ситуаціях зумовлює необхідність комплексного підходу до вивчення психологічних аспектів, які допомагають впоратись із наслідками травматичного впливу. Збереження психічного здоров'я та попередження психогенних втрат є важливим аспектом у підтриманні боєздатності армії. Вплив стрес-факторів у ході ведення бойових дій дуже сильний і позначається на особистісних характеристиках, а також на моделі боротьби зі стресом, тобто прямо впливає на вибір тих чи інших копінг-стратегій. Копінги виступають динамічним параметром особистості, який військовослужбовці обирають на основі особистісних ресурсів, забезпечують активну чи пасивну поведінку в стресовій ситуації. Серед дослідників, які вивчали особливості копінг-ресурсів, можна назвати Р. Лазаруса, С. Фолкмана, С. Хобфола, В. Ялтонського, Т. Титаренка, С. Кобба, Т. Вілкса та ін. [3].

В сучасних теоріях стресу та копінгу важливе значення мають механізми подолання стресу, які визначають розвиток різноманітних форм поведінки, що детермінують адаптацію або дезадаптацію особистості [2].

Для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі його суб'єктивного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-долаюча поведінка розглядається сьогодні більшістю вчених як результат взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегій особистості [1].

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив не тільки відмітити міцний взаємозв'язок копінг-поведінки та стресу, значущість когнітивної теорії його подолання, наявності змістовних компонентів копінг-поведінки, але й недостатню його розробленість у стосовно військовослужбовців Збройних Сил України в умовах воєнного стану.

Отже, можна відмітити, що провідну роль у забезпеченні ефективності копінг-поведінки у військовослужбовців Збройних Сил України відіграють високорозвинені емоційно-вольові та когнітивні якості особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: методичні рекомендації / Я. В. Мацегора, І. В. Воробйова, О. С. Колесніченко, І. І. Приходько. Х.: НА НГУ, 2015. 69 с.

2. Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / В. І. Шебанова, Г. О. Діденко. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39. С. 368–379.
3. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press. 2002. 272 p.

УКД 159.9

Інеш Нагайська, м. Львів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасному світі, де конфлікти, кризові ситуації, війни стають дедалі поширенішими, а стрес став невід'ємною частиною життя, дослідження стресостійкості майбутніх психологів в умовах воєнного стану набуває особливої важливості. Передусім це стосується вивчення особливостей психіки молодих людей, які перебувають у стані активного формування своєї особистості та пошуку свого місця в суспільстві та продовжують навчатись. З огляду на це важливо досліджувати психологічні особливості стресостійкості майбутніх фахівців, які перебувають у складних життєвих умовах. Стрес може негативно впливати на психологічне здоров'я молоді та їхню здатність до ефективної роботи та навчання. Оскільки молодь є майбутнім нашого суспільства, вивчення їхньої стресостійкості та факторів, що на неї впливають, має велике значення для створення сприятливих умов для їхнього розвитку та забезпечення успіху в майбутньому. Дана обставина зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи – представити результати теоретичного й емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Дослідження проводилось у три етапи. Перший етап присвячений вивченню та теоретичному аналізу феномена стресу та стресостійкості. Розглянуто теоретичні аспекти стресостійкості за результатами наукових досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Виявлено, що цей психологічний феномен привертає значну увагу наукової спільноти через свою складність і багатогранність, яку неможливо охопити однією теорією чи концепцією. Результати аналізу показують різноманітність підходів та методик дослідження, що свідчить про необхідність подальших досліджень у цій області. Розкрито різні підходи

та методи вивчення стресостійкості, а також проведено збір необхідної інформації для подальшого проведення емпіричного дослідження.

На другому етапі відібрано необхідні психодіагностичні методики та здійснено емпіричне дослідження. Ця частина дослідження спрямована на експериментальне вивчення стресостійкості майбутніх психологів за допомогою таких методик: «Самооцінка стійкості до стресу» (з підручника С.Д. Максименка); «Оцінка рівня ситуативної тривожності (Тест Спілберта-Ханіна)»; «Шкала особистої тривожності (Тест Спілберта-Ханіна)»; «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В.В. Бойко); «Опитувальник депресії» (Бека). Саме такий набір методик дозволяє достатньо повно висвітлити обрану тему.

Експериментальна база дослідження – Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Експериментальна вибірка дослідження – 41 студент віком 18–22 років. Дослідження проводилося в період воєнного стану з 5 квітня по 20 квітня 2024 року.

Ми провели узагальнення отриманих даних, здійснили якісний та кількісний аналіз; а також здійснили інтерпретацію отриманих даних і сформулювали висновки.

У ході дослідження було виявлено, що більшість осіб (80%) мають середній рівень стресостійкості, що може свідчити про здатність справлятися зі стресом. Такий рівень стресостійкості у студентів може бути результатом різноманітних чинників, які впливають на їхнє життя та навчання, наприклад: навчальні навантаження, соціальні фактори, фізичне та психологічне здоров'я.

Ситуативна тривожність або реактивна тривожність у більшості осіб (56,6%) є на середньому рівні, а високий рівень спостерігається у 29,2%. Важливо розуміти, що тривожність може бути нормальною реакцією на стрес, але у випадку, коли вона стає підступною або перешкоджає повсякденному функціонуванню, може виникнути необхідність у психологічній підтримці.

У ситуації з особистісною тривожністю високий рівень спостерігається у більшості учасників (95%). Особистісна тривожність може бути пов'язана з різними аспектами особистості, такими як стиль думання, спосіб управління емоціями, самооцінка та ставлення до невизначеності.

Щодо емпатійних здібностей високий рівень відзначений лише у 2,4% учасників, в той час як низький рівень характеризує 58,3%. Умови воєнного стану можуть створювати складні емоційні та психологічні виклики для майбутніх психологів.

На наступному етапі було складено тренінгову програму, спрямовану на формування стресостійкості майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Тренінгові заняття спрямовані на забезпечення комплексного підходу до формування стресостійкості, охоплюють різні аспекти, такі як психологічна підготовка, соціальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту тощо. Це дозволяє учасникам не лише зміцнити власні психологічні ресурси, а й розвинути навички співпраці та підтримки один одного у стресових ситуаціях.

Розроблені психологічні рекомендації є важливим кроком у формуванні стресостійкості та психологічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Завдяки цим рекомендаціям студенти отримують не лише знання про те, як ефективно впоратися зі стресом, але й практичні інструменти, які допоможуть їм застосовувати отримані навички у реальних ситуаціях. Такий підхід сприяє покращенню психічного здоров'я студентів, зниженню рівня тривожності та підвищенню їхньої загальної ефективності.

Психологічні рекомендації, надані для студентства з метою формування стресостійкості, є результатом систематичного аналізу та вивчення практичних методик та стратегій. Кожна рекомендація має чітко визначене практичне застосування, спрямоване на підвищення рівня стресостійкості та покращення психологічного благополуччя.

Пропонуємо такі рекомендації: проведення регулярних практик медитації та йоги; планування та організація часу; фізична активність; використання технік релаксації; регулярні перерви під час навчання та роботи; розвиток соціальних зав'язків; підтримка позитивного мислення; розвиток навичок розв'язання проблем; регулярна практика ментального здоров'я; підтримка емоційного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2014. Вип. 7. Т. 6. С. 155–162.

*Ірина Тимчук, м. Львів,
Науковий керівник – Лідія Дзюба, м. Львів*

**ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА
РИЗИКО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ**

Правильна організація роботи рятувальників покликана забезпечити найкраще поєднання їх дій, мобільних засобів пожежогасіння, технічного оснащення, а також чіткий регламент виконання тих чи інших дій. Особливе значення має впровадження таких форм роботи, які дозволяють із найменшими витратами розумово-зорової та рухової енергії учасників рятувальних операцій найефективніше забезпечувати безпеку людей і довкілля та ліквідацію надзвичайних ситуацій [1]. Під час рятувальних операцій виконуються різні оперативно-тактичні дії в умовах складної обстановки, вдень і вночі, при високих та низьких температурах, у задимленому та отруєному середовищі, на висотах та у підвалах, в умовах вибухів, обвалів, землетрусів та інших видів стихійних лих. Оперативно-тактичні дії рятувальників, зазвичай, базуються на низці принципів та процедур, спрямованих на мінімізацію ризику та підвищення ефективності операцій. Процес керування ризиком складається з таких етапів: установка оточення, загальне оцінювання ризику, обробка ризику [2; 3]. Кожен із цих етапів супроводжується моніторингом та критичним аналізом і обміном інформацією та консультуванням. Загальне оцінювання ризику є спільним процесом ідентифікації ризику, його аналізування та оцінювання (рис. 1) та полягає у забезпеченні отримання інформації на доказовій основі та її аналізі для прийняття обґрунтованих рішень щодо обробки конкретних ризиків і вибору можливих варіантів їх обробки.

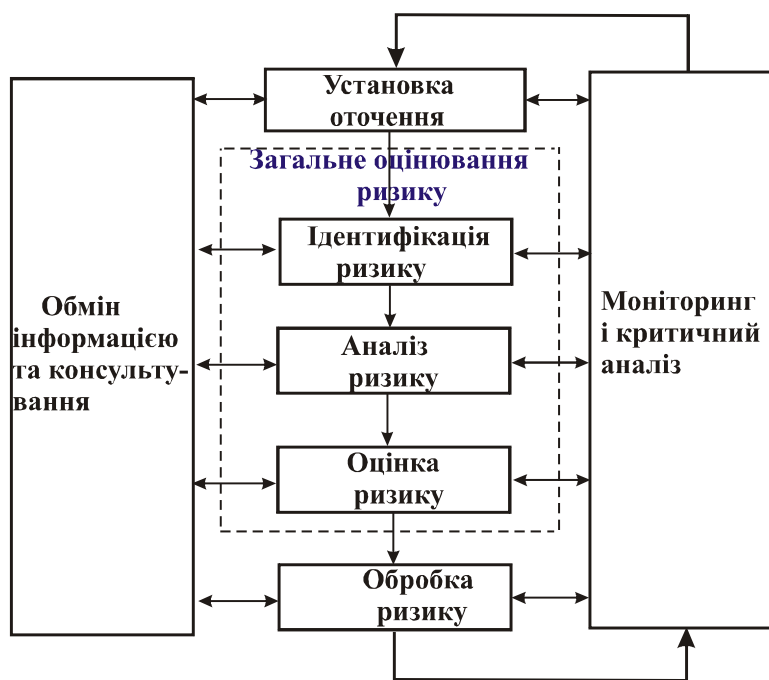


Рис. 1 – Місце загального оцінювання в процесі керування ризиком

Загальне оцінювання ризику для оперативно-тактичних дій рятувальників можна розділити так:

1. Ідентифікація ризиків. Рятувальники проводять аналіз потенційних небезпек та загроз, які можуть виникнути під час операції. Це може включати оцінку стану навколишнього середовища, стану постраждалих або загроз від природних чинників.

2. Аналіз та оцінка ризику. Рятувальники визначають ймовірність виникнення ризику від кожного ідентифікованого чинника небезпеки та потенційні наслідки реалізації небезпеки для команди, постраждалих та оточення.

Обробка ризику полягає у визначенні прийнятності ризику. Оцінюють те, наскільки прийнятними є виявлені небезпеки для виконання рятувальної операції. Це може включати порівняння ідентифікованих ризиків із здатністю команди їх контролювати та уникнути негативних наслідків. На основі оцінки ризиків розробляють конкретні стратегії та заходи для зменшення ризиків. Це може включати використання захисного обладнання, зміну тактики операцій або залучення додаткових ресурсів.

Названі етапи управління ризиками супроводжуються моніторингом та критичним аналізом рятувальної операції. Оцінка ризику є постійною та динамічною процедурою, що враховує змінні умови та контекст операції. Рятувальники повинні постійно відстежувати ситуацію

та вносити корективи до стратегій управління ризиками за необхідності.

До чинника зниження ризиків для рятувальників є використання безпечного обладнання та матеріалів [4]. Рятувальники повинні мати доступ до відповідного обладнання, інструментів і матеріалів, які забезпечують їх безпеку під час виконання операцій та допомагають зменшити ризики. Ключовими аспектами використання безпечного обладнання та матеріалів є: 1) захисні засоби особистого захисту шоломи, рукавиці, маски, респіратори, захисні костюми тощо, які захищають їх від потенційних небезпек, таких як травми, контакт з хімічними речовинами або інфекції; 2) спеціалізоване обладнання для евакуації та порятунку; 3) інструменти та обладнання для рятувальних операцій; 4) засоби зв'язку та навігації; 5) безпечні матеріали та ресурси для допомоги постраждалим: медичні засоби, перев'язочні матеріали, джерела тепла та інші засоби, які необхідні для надання першої медичної допомоги та підтримки постраждалим.

Для виконання оперативно-тактичних дій в умовах складної обстановки з найменшими ризиками для рятувальників і потерпілих важливим є не тільки правильне використання обладнання, а також психологічна стійкість рятувальників. Праця в умовах надзвичайних ситуацій, стресу та небезпеки може суттєво піддавати стресу фізичне та психологічне здоров'я рятувальників. До підтримування психологічного здоров'я рятувальників можна віднести:

1. Тренування стійкості до стресу. Рятувальники можуть отримувати тренування з розвитку стійкості до стресу, навчання методів релаксації та стратегій для управління стресом під час надзвичайних ситуацій.

2. Психологічну підтримку: Забезпечення доступу до психологічної підтримки для рятувальників, яка може включати консультування, психотерапію або групові сесії підтримки. Це допомагає рятувальникам впоратися з емоційними труднощами та стресом, пов'язаним з їх професійною діяльністю.

3. Навчання відновлення після стресу: Рятувальники можуть отримувати навчання з методів відновлення після стресу, які допомагають відновити фізичне та психічне здоров'я після ліквідації надзвичайних ситуацій.

4. Розвиток емоційної інтелігенції. Тренування з розвитку емоційної інтелігенції допомагає рятувальникам розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, що сприяє збереженню психологічного здоров'я.

5. Соціальну підтримку від колег та керівництва: Важливо забезпечити рятувальникам можливість отримувати підтримку від своїх колег та керівництва. Спілкування з колегами та підтримка з боку керівництва може суттєво полегшити впоратися зі стресом та труднощами.

6. Збереження балансу між роботою та особистим життям: Рятувальники мають мати можливість відпочивати та відновлюватися після робочих змін, забезпечуючи баланс між професійним та особистим життям.

Підтримка психологічного здоров'я рятувальників є важливою складовою для забезпечення їхньої добробуту та ефективності виконання рятувальних операцій. Це допомагає зменшити ризики виникнення психологічних проблем та підвищує загальну продуктивність команди рятувальників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шевченко Є., Пономаренко Р. Особливості організації праці в пожежно-рятувальних підрозділах під час ведення оперативно-тактичних дій. Теорія і практика гасіння пожеж та ліквідації надзвичайних ситуацій: Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. С. 65–66.
2. ДСТУ ІЕС/ ISO 31019:2013. Керування ризиком. Методи загального оцінювання ризику.
3. Дзюба Л. Ф., Кусій М. І., Меньшикова О. В. Надійність технічних систем і техногенний ризик: Навч. посібник для ВНЗ. Львів: Вид-цтво ЛДУ БЖД, 2018. 144 с.
4. Лоїк В. Б., Штайн Б. В. Тактика пожежогасіння та рятувальних робіт. Ч. 1. Тактика рятувальних робіт. Навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2017. 188 с.



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
ДО ПРОФЕСІЙНО-ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

УДК 355.58:373.58 (474.2) (043.2)

*Лариса Руденко, м. Львів
Наталія Іванишин, м. Львів*

**ПРОФЕСІЙНА ІНШОМОВНА ПІДГОТОВКА
ФАХІВЦІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
В ЕСТОНСЬКІЙ АКАДЕМІЇ НАУК БЕЗПЕКИ**

Умови воєнного стану, викликані повномасштабним вторгненням РФ, підкреслюють важливість комплексної професійної підготовки фахівців для сектори безпеки й оборони. Зорієнтованість України на вступ до НАТО та Євросоюзу вимагає перегляду всіх складових освітнього процесу та зосередження уваги на іншомовній професійній підготовці майбутніх фахівців цивільного захисту. Інтеграційні процеси у сфері освіти актуалізують питання вивчення передового досвіду країн-членів НАТО для його імплементації в систему ЗВО України. Розглянемо це на прикладі Естонської Республіки, що приєдналась до НАТО та ЄС у 2004 році.

Естонська академія наук безпеки (The Estonian Academy of Security Sciences) – це державний вищий професійний навчальний заклад в Естонії, заснований 15 квітня 1992 року. У його структурі функціонують чотири коледжі, які здійснюють підготовку фахівців цивільного захисту: Коледж Поліції та Прикордонної служби (Police and Border Guard College), Коледж Рятувальної служби (Rescue College), Коледж Фінансів (Financial College), Коледж Юстиції (College of Justice) та Інститут внутрішньої безпеки (Institute of Internal Security) [1]. Це унікальний заклад освіти, в якому готують фахівців у галузі внутрішньої безпеки.

На базі Академії також функціонує Мовний центр (Language Center). Варто зазначити, що велика увага в його діяльності приділяється вивченню не лише рідної (естонської мови), але й іноземних мов. У Мовному центрі Академії викладають естонську, англійську, арабську та

інші мови. Після завершення мовного курсу кожному здобувачеві Академії необхідно досягти рівня С1 (естонська мова), рівень В2 (англійська мова) та В1 (інша мова). Значна увага приділяється розробленню спеціалізованих мовних курсів, в тому числі й для комплексного вивчення професійно орієнтованих навчальних дисциплін.

Вища та професійно-технічна освіта в Естонії зосереджується на професійній іншомовній підготовці фахівців певної галузі, тому накопичено багаторічний досвід викладання англійської мови для спеціальних цілей (English for Specific Purposes – ESP). Вибір мов, що викладаються та вивчаються, залежить від спеціальності, яку обирає здобувач. Спочатку професійна іншомовна підготовка обмежувалась конкретними академічними галузями, такими як медицина, спорт, право та бізнес. Однак з часом вона розширилася, охопивши інші дисципліни, такі як інформаційні технології, інженерія та соціальні науки [2, с. 255]. Окрім університетів, заклади професійно-технічної освіти ще більше урізноманітнили пропозиції щодо професійної іншомовної підготовки, пропонуючи курси для авіаційної галузі, військових та поліцейських.

За останні роки професійна іншомовна підготовка набула значного поширення в усіх університетах Естонської республіки, перетворившись на обов'язковий компонент освітніх програм. Основним мотивом для цього є спільне прагнення університетів підвищити рівень англійської компетентності здобувачів для вивчення наукової літератури у відповідних галузях. Більшість освітніх програм нині вимагають від здобувачів проходження обов'язкового курсу англійської мови за професійним спрямуванням. Ці курси професійної іншомовної підготовки зазвичай варіюються від рівня В2 до С1, відповідно до Загальноєвропейських рекомендацій з мовної освіти (CEFR). Академічна англійська на рівні С1 також пропонується в багатьох освітніх програмах. Після зарахування на курс англійської мови професійного спрямування здобувачі мають скласти вступний тест або надати докази свого рівня володіння мовою у вигляді міжнародно визнаних екзаменаційних сертифікатів, таких як IELTS, TOEFL або CAE, виданих протягом останніх двох років. Для здобувачів з нижчими рівнями володіння мовою пропонуються курси на рівнях А2, В1.1 та В1.2, щоб допомогти їм досягти необхідного рівня для участі в обов'язковому курсі англійської мови за професійним спрямуванням.

Характерною рисою для естонських закладів вищої освіти є те, що в одній групі з англійської мови професійного спрямування поєднують

здобувачів споріднених спеціальностей (наприклад, біологія та управління навколишнім середовищем; географія, геологія та екологічні технології; медіа, журналістика та кіно; державне управління та політичні науки). Причиною є відносно невелика кількість здобувачів, що вивчають окрему дисципліну на кожному мовному рівні. Незважаючи на ускладнення у зв'язку з цим завдання для викладачів англійської мови професійного спрямування, слід відзначити позитивні моменти: попередньо зібрані матеріали виявляються придатними для повторного використання з мінімальною адаптацією, завдяки чому таке об'єднання дисциплін досягає відносної стабільності.

Вивчення позитивного досвіду іншомовної підготовки у Естонській Академії наук безпеки, яка готує фахівців у сфері цивільного захисту, уможлиблює виявлення цінних ідей для впровадження в освітній процес ЗВО із специфічними умовами навчання України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Естонська академія наук безпеки. URL: <https://www.sisekaitse.ee/et/akadeemiast>.
2. Meristo M., López A., Francisco J. Challenges in teaching English for specific purposes in Estonian universities. The journal of teaching English for specific and academic purposes. Vol. 8. 2020. Issue 3. P. 249–263.

УДК 316.612-027.557:316.42

Андрій Цюприк, м. Львів

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

Актуальні проблеми в системі вищої освіти України зумовлені глобальними процесами та змінами, пов'язаними з фундаментальними трансформаціями суспільного життя в Україні. Війна викликає глибоку переоцінку духовних основ суспільства та його ідеалів. Незабаром очікуються зміни, пов'язані з післявоєнною відбудовою. В умовах дисбалансу соціального середовища визначальним для успішності життєдіяльності є рівень сформованості духовного світу особистості.

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється питанням співвідношення виховання та соціалізації особистості. Проаналізовано глибокі та суттєві соціальні зміни, що відображаються в системі вищої

освіти як частині динамічного та постійно мінливого соціального макросередовища [1]. Доведено, що саме в процесі соціалізації особистості важливу роль має відігравати освіта та освітня система [4]. Визначено, що система соціальної освіти в структурі вищої освіти має бути «керованою випереджувальною системою, яка передбачає та задовольняє потреби нинішнього та майбутніх поколінь, відповідно дух нової моделі цивілізованого розвитку – моделі сталого розвитку особистості» [3].

Сьогодні майбутній розвиток суспільства все більше прогнозується через навчальні заклади та освіту, які повинні бути орієнтовані насамперед не на сьогоднішнє, а на майбутні цінності суспільства. Цінності визначають як образ майбутнього природного, так і соціального середовища і відповідний інтелектуальний, морально-динамічний образ особистості. Проте проблема професійної соціалізації майбутніх спеціалістів у мінливих соціальних умовах ще не до кінця вивчена.

Природа явища «соціалізації» розкривається через такі поняття, як зміна, динаміка, розвиток, адаптація та похідні від них. Кожен із цих термінів має на меті пояснити окремі аспекти мінливості: зміна як результат, продукт мінливості, динаміка, що представляє траєкторію, повторюваність і постійність змін, поняття розвитку відноситься до якісного зростання, еволюції, регулярності змін і, нарешті, адаптації пояснює мінливість як зворотний зв'язок, як реакцію, спрямовану на усунення протиріч між зовнішніми змінами і внутрішніми станами [1].

Соціальні зміни проявляються як складний механізм соціалізації, результатом якого є структурна трансформація свідомості. Цей механізм діє на поверхневому рівні як включення нових ментальних структур і переформатування існуючих ментальних структур, а на більш глибокому рівні – як створення нової системи цінностей.

Можна говорити про соціалізацію як про безперервний і багатоплановий процес, що відбувається протягом усього життя людини. Однак сильніше це відбувається в дитинстві та підлітковому віці, коли формуються всі базові ціннісні орієнтації, засвоюються основні соціальні норми і стосунки, формується мотивація соціальної поведінки.

Процес соціалізації особистості, її формування, розвиток, формування відбувається у взаємодії з середовищем, це середовище діє за допомогою різноманітних соціальних факторів. На соціалізацію людини впливають глобальні процеси – екологічні, демографічні, економічні, соціально-політичні, а також країна, суспільство і держава в цілому. До мезофакторів належать формування національних установок;

вплив регіональних умов, де проживає і розвивається дитина, типу середовища проживання, засобів масової інформації тощо. До мікрофакторів відносяться сім'я, навчальні заклади, групи однолітків, які складають найближчий простір і соціальне середовище, в якому дитина перебуває і безпосередньо з ним контактує [4].

У процесі соціалізації створюються різні моделі поведінки, яких індивіди в групі повинні дотримуватися. Якщо розглядати процес адаптації особистості до умов професійної діяльності та особливості професійної підготовки, то можна говорити про процес її професійної соціалізації.

На думку вчених, університети мають готувати не лише до спеціальних професійних знань, але й давати всебічний загальнолюдський, моральний і громадянський розвиток. Одним із недоліків вищої школи О. Киричук [3] вважав надмірну і ранню спеціалізацію, що призводило до звуження горизонту майбутнього спеціаліста і це орієнтувало його лише на інтереси професії. На його думку, знання гуманітарних наук у спеціалістів природничих і технічних наук розбуджують уяву, фантазію, інтуїцію; у свою чергу, знання основ точних наук гуманітаріями дисциплінує їхній розум.

Дегуманізація суспільства призвела до дегуманізації суспільних відносин, призвела до зміни положення цілей і засобів. Усвідомлення цього негативного явища спрямоване на служіння гуманістичному вихованню, сприянню різнобічного розвитку особистості та формуванню широкого духовного потенціалу.

Дегуманізація суспільства призвела до дегуманізації суспільних відносин, призвела до зміни положення цілей і засобів. Усвідомлення цього негативного явища спрямоване на служіння гуманістичному вихованню, сприянню різнобічного розвитку особистості та формуванню широкого духовного потенціалу.

Таким чином, успішність процесу професійної соціалізації залежить від ряду обставин як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Другий тип характеризується загальною спрямованістю особистості, прагненням до самоствердження, самосвідомості, інтересів і специфічних особливостей і особистих переживань. З одного боку, особистісні показники визначаються освітніми потребами індивіда, задоволенням яких є свобода діяльності індивіда, заснована на його діяльності та виборах, з іншого – соціокультурні обставини в суспільстві, що впливають на соціальну роль кожної людини, соціальний статус майбутнього фахівця, його життєві пріоритети.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверіна О. І. Соціальна мінливість: когнітивний аналіз: монографія / за ред. проф. В. П. Бега; К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 202 с.
2. Киричук О. В. Філософія освіти і проблеми виховання. Філософія освіти в сучасній Україні. К.: ІЗМН, 1997. С. 116–122.
3. Лавриченко Н. М. Педагогіка соціалізації: європейські обриси. К.: ВІРА ІН САЙТ, 2000. 444 с.
4. Цюприк А. Роль соціалізації в процесі розвитку особистості. Соціальна робота в Україні: становлення, перспективи, розвиток: матеріали III Всеукр. н-пр. конф. з міжнар. участю від 26–27 травня 2016 року. Львів, 2016. С. 19–23.

УДК 378.011.3-057.87:159.942

*Таїсія Тертична, м. Вінниця,
Алла Коломієць, м. Вінниця*

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СТРУКТУРНА СКЛАДОВА ЕМОЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

У 2007 році освіта була визнана Організацією об'єднаних націй окремою галуззю надзвичайної допомоги в рамках широкої реформи гуманітарного сектору. Визначена як четвертий напрям гуманітарної допомоги, поряд із продовольством, житлом та охороною здоров'я, вона нині розглядається міжнародними інститутами як найважливіший засіб порятунку життя.

У сьогоденних стрімких життєвих змінах учитель все частіше стикається з новими труднощами: пандемія, війна, соціальні обмеження, інформаційно-технологічні впливи, суспільно-політична нестабільність і загальна невизначеність. Разом із цим, ще більше проявляються одвічні проблеми, такі як стрес, тривожність, самотність, втрата сенсу життя тощо. Все це підштовхує до пошуку нових дієвих шляхів ефективної підготовки майбутнього вчителя до виконання професійних завдань в умовах надзвичайних ситуацій [5].

Важливим пріоритетом є інтеграція у систему підготовки майбутніх учителів методик і технологій психосоціальної підтримки та розвитку їх життєстійкості. Адже саме педагоги у своїй повсякденній професійній діяльності в умовах надзвичайних ситуацій зустрічаються з викликами, пов'язаними з необхідністю подолання загрозливих для життя і

здоров'я ситуацій, підлаштування освітнього середовища до нового рівня небезпеки, організації освітнього процесу в умовах крайньої невизначеності та непередбачуваності, налагодження взаємодії з учасниками освітнього процесу з урахуванням наслідків переживання гострого стресу та психотравматизації, що яскраво виявляються у шкільному житті як у дітей, так і у дорослих [4, с. 68].

Життестійкість постає складником емоційної культури й основним психологічним механізмом, який надає можливість майбутньому фахівцю засвоїти соціальний досвід, набути психологічної грамотності, допомагає впоратися з систематичним виникненням стресових ситуацій, підвищує соціальну адаптацію, здатність ефективно справлятися з проблемними ситуаціями, а головне – розширює можливості здійснення ефективної діяльності в екстремальних умовах сучасності. Цьому майбутніх учителів потрібно вчити, зокрема процес розвитку їх емоційної культури варто доповнити ще й формуванням умінь надавати учням необхідну в екстремальних ситуаціях психосоціальну підтримку та розвивати їх життестійкість.

Концепція життестійкості, розроблена у другій половині 20 століття психологами С. Мадді та С. Кобейса, ґрунтується на тому, що людина здатна оптимально реалізувати весь свій потенціал, навіть в несприятливих, складних життєвих ситуаціях [7].

Аналіз науково-педагогічної літератури показує, що різні аспекти формування життестійкості особистості досліджувалися такими науковцями як О. Кузнєцова [4], В. Предко, О. Сомова [5], J. Cooley, S. Maddi [7] та ін. Зокрема, вивчались: рівень розвитку професійної життестійкості та її компонентів у вихователів [1]; роль надії у витривалості педагогів [6]; залежність життестійкості педагога від моделі міжособистісних відносин і способу організації діяльності на робочому місці [8] тощо.

На думку В. Предко й О. Сомової, «життестійкість – це риса особистості, пов'язана зі здатністю долати стресові життєві ситуації, зокрема реагувати на них за допомогою конструктивних копінг-стратегій, які перетворюють потенційно травмуючі обставини на додаткові можливості набуття досвіду й особистісного зростання»[5, с. 92].

Життестійкість передбачає здатність не лише швидко адаптуватися під час складних життєвих ситуацій, а й швидко відновлюватися. Життестійкі вчителі добре усвідомлюють власні емоційні реакції та поведінку учнів, можуть контролювати ситуацію, обирати сприятливі спо-

собі вирішення проблем. У більшості випадків, після проживання певних труднощів, життестійкі педагоги стають ще більш витривалішими та психологічно зрілими. Вчителі з високим рівнем життестійкості не відчують менше страждань чи тривоги, ніж інші, однак вони схильні використовувати конструктивні навички подолання труднощів, які сприяють відновленню сил і подальшому розвитку, надають можливість здобути новий досвід.

Науковці [5; 6; 7] визначають три рівня життестійкості вчителя:

- психофізіологічний (оптимальні реакції на стрес);
- соціально-психологічний (ефективна регуляція та саморегуляція);
- особистісно-смысловий (осмисленість і позитивне світовідчуття).

Згідно з теорією С. Мадді, життестійкість має три компоненти:

1) «залученість» (commitment) – упевненість у тому, що участь у подіях, які відбуваються, дає максимальний шанс знайти щось цінне та цікаве для розвитку; 2) «контроль» (control) – упевненість у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат подій, здатність вчасно розпізнавати, усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоції; 3) «виклик», «прийняття ризику» (challenge) – сприйняття подій життя як виклику й випробування себе, упевненість у тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду – позитивного або негативного [7].

Життестійкість є не стільки вродженою здатністю, скільки результатом складної сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів. Зокрема, важливу роль відіграє навколишнє середовище, а саме соціальна підтримка. Вона є важливим чинником, що значною мірою сприяє розвитку життестійкості, особливо майбутнього фахівця. Так, майбутні вчителі, які отримують допомогу та підтримку інших у складних умовах і екстремальних ситуаціях, мають більше шансів до прояву конструктивних поведінкових копінг-стратегій у майбутній професійній діяльності.

Тому в умовах закладу вищої освіти необхідно впроваджувати систему найоптимальніших методів для розвитку життестійкості студентської молоді, зокрема низки психологічних технік, які допоможуть майбутньому учителю у вирішенні складних життєвих завдань, сформують навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, уміння вибудовувати ефективну міжособистісну взаємодію, проявляти особистісну ресурсність, навчати позитивному мисленню, грамотному управлінню стресом, способам зняття напруги, допоможуть визначити конструктивні цілі та змотивують на розвиток [3].

Восени 2023 року Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову про реалізацію пілотного проєкту із запровадження комплексної психосоціальної послуги з формування життєстійкості. Основна мета проєкту – зниження загального рівня стресу і тривожності українців, зокрема й учителів, формування навичок першої психологічної допомоги, навчання стресостійкості та попередження психологічної травматизації. Програма життєстійкості реалізується Міністерством соціальної політики і є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Тяжко?» першої леді О. Зеленської [2].

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 25 липня 2023 р. № 889 «Про затвердження типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резилієнтності в закладі освіти»», Український інститут когнітивно-поведінкової психотерапії розробив типову програму підвищення кваліфікації педагогічних працівників з метою розвитку їх стресостійкості. Упровадження таких проєктів є важливим інструментом психосоціальної підтримки педагога.

Отже, для вчителя життєстійкість постає особливо важливим психічним ресурсом, необхідним для подолання складних життєвих ситуацій в екстремальних умовах сучасності. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці практичних рекомендацій задля удосконалення освітнього процесу ЗВО щодо забезпечення ефективної соціалізації його учасників, підвищення адаптації, готовності до небезпек, урівноваження емоційної й інтелектуальної продуктивності в умовах надзвичайних ситуацій, розробці ефективної системи психологічних технік задля розвитку життєстійкості майбутніх учителів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтович М. В., Завадська Т. В. Аналіз професійної життєстійкості вихователів дитячих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Вип. 20. С. 8–17.
2. Життєстійкість для кожного українця: презентація концепції програми. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/zhyttiistiikist-dlia-kozhnoho-ukraintsia-prezentatsiia-kontseptsii-prohramy>
3. Коломієць А. М., Жовнич О. В., Литвин А. В., Тертична Т. Д. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2023. Вип. 76. С. 79–85.

4. Кузнєцова О. В. Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 67–72. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.13>
5. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
6. Hiver P. The Triumph Over Experience: Hope and Hardiness in Novice L2 Teachers. Positive psychology in SLA. 2016. Vol. 97. P. 168–192.
7. Maddi S. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2002. Vol. 54. No 3. P. 173–185.
8. Nishizaka S. Kindergarten teachers' mental health: Stress, Preschool teacher efficacy and hardiness. The Japanese Journal of Educational Psychology. 2002. Vol. 3. P. 283–290.

УДК 159.9

Юрій Вінтюк, м. Львів

ФІЛЬМОТРЕНІНГ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Підготовка кваліфікованих фахівців різних спеціальностей у сучасних умовах вимагає застосування відповідних ефективних методів, придатних для вирішення різноманітних завдань. До таких належить і фільмотренінг – сучасний метод роботи, який використовується для вирішення всеможливих як навчальних, так і практичних завдань, що вже набув належне визнання та поширення за кордоном. У даному викладі буде розглянуто особливості застосування фільмотренінгу при підготовці курсантів-рятувальників, які здобувають вищу освіту у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, для забезпечення їхньої майбутньої професійної діяльності, зокрема, в екстремальних умовах. Необхідність розгляду можливостей використання такої форми тренінгових занять обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи – розглянути особливості використання фільмотренінгу при підготовці майбутніх фахових рятувальників, зокрема, для забезпечення їхньої майбутньої діяльності в екстремальних умовах, на конкретному прикладі.

Тренінгові заняття вже здобули належне визнання та розповсюдження у наших навчальних закладах, тому вони часто використовуються для здійснення підготовки фахівців різних спеціальностей. Згідно з розповсюдженим визначенням, *тренінг – це метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, вмінь, навичок і соціальних установок – форма інтерактивного навчання, метою якого є розвиток компетенцій міжособистісної та професійної поведінки у спілкуванні*. В якості стимульного матеріалу для тренінгових занять можуть використовуватися різноманітні матеріали, зокрема, відеофрагменти чи кінофільми – як документальні, так і художні, як короткометражні, так і повнометражні. Звідси можна вивести наступне: *Фільмотренінгом називається тренінг, що використовує фільми (або їхні фрагменти) в якості стимульного матеріалу для проведення занять, створення певного змістового, емоційного й інтелектуального настрою*. Йому властиві певні особливості, які важливо враховувати під час підготовки і проведення занять; короткий їх виклад, на конкретному прикладі, наведено далі.

Курсанти, що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності за різними спеціальностями, вивчають також навчальні дисципліни, які передбачають проведення тренінгових занять. Причому практично будь-які тренінгові заняття дозволяють проводити також фільмотренінги; тому доречно розглянути можливості, які надає їхнє застосування. Деякі особливості фільмотренінгу, в навчальних цілях зокрема, відображені у публікаціях на дану тему (див., напр.: [2]).

У даному випадку розглянемо, як приклад, проведення фільмотренінгу з курсантами-рятувальниками, з використанням – у якості стимульного матеріалу для розгляду теми – кінофільму «Вогнеборці» (біографічна драма 2017 року), який відповідає тематиці навчального курсу «Соціально-психологічний тренінг спілкування». У даному випадку він служить стимульним матеріалом, для спілкування на задану тему, і призначений для спільного вирішення завдань фахової підготовки майбутніх рятувальників. Слід зазначити, що повнометражний кінофільм може використовуватися як стимульний матеріал для заняття, але обмежений час на його проведення не дозволяє повністю продемонструвати фільм в аудиторії. Тому доводиться демонструвати лише певні фрагменти з відібраного фільму, або ж вирізати їх за допомогою відеоредактора.

Слід окремо відзначити доречність застосування фільмотренігу при проведенні занять із майбутніми фахівцями, котрі готуються до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах, у даному випадку курсантів-рятувальників. Адже для того, щоб підготувати їх до здійснення у майбутньому професійної діяльності в умовах, максимально наближених до реальних, які наявні при виконанні ними посадових обов'язків, важливо достовірно змодельовати їх під час практичних занять у навчальних аудиторіях. Відповідно до вказаного, для проведення практичних занять із майбутніми рятувальниками доцільно відібрати необхідні відеоматеріали: відеофрагменти, короткометражні або повнометражні фільми, в яких реалістично зображені певні ситуації, з якими вони зустрінуться при виконанні професійної діяльності за обраним фахом. Саме такі ситуації, з повсякденної роботи пожежників, правдиво відтворені у запропонованому фільмі.

Оскільки кінофільм, який демонструється, містить ситуації, котрі трапляються під час професійної діяльності рятувальників ДСНС, поставлені завдання передбачають пошук можливих шляхів і способів їхнього вирішення. У такому випадку в ході проведення фільмотренігу відбувається формування необхідних знань, вмінь і навичок вирішення складних ситуацій у курсантів-рятувальників, які знадобляться їм у майбутній діяльності за обраним фахом.

На початку заняття необхідно роз'яснити мету й особливості його проведення; а також поставити завдання, які передбачено вирішити протягом заняття. Зокрема, курсантам запропоновано дати відповіді на такі питання:

Які ваші враження від перегляду фільму «Вогнеборці»?

Кого можна віднести до головних персонажів фільму?

Що виступає рушієм, котрий розгортає події фільму?

Що становить собою, згідно з фільмом, професія пожежника?

Яка історія професійного шляху суперінтенданта пожежно-рятувальної служби Еріка Марша?

Які особливості стосунків Еріка Марша з дружиною Амандою?

Яка історія шляху в професію пожежника-новачка Брендана Макдоно?

Як основна ідея фільму?

Чому ми можемо навчитися у пожежників-персонажів фільму?

Наскільки актуальні ідеї фільму за сучасних реалій?

Затим слідує основна частина, в якій відбувається перегляд кінофільму, під час якого курсанти виконують поставлені завдання. Далі розпочинаються виступи слухачів, які висловлюються з приводу побаченого, пропонують власні міркування щодо вирішення поставлених завдань. Для цього вони використовують знання з освоєних раніше предметів, пропонують нові рішення завдань, що постають перед персонажами у фільмі тощо. Під час і після таких виступів відбувається їхнє обговорення, для чого використовується спільне знання та задіюється групове мислення, яке також спрямоване на освоєння матеріалу, одержаного під час лекційних занять.

Завершальний етап заняття передбачає підбиття підсумків і здійснення узагальнень, формулювання висновків, до яких прийшли разом учасники обговорення. Це спільно здобуте знання за даною темою з певного предмету стає головним результатом фільмотренінгу. Приклади проведення фільмотренінгу, в повному обсязі – з певного предмету та за конкретною темою – можна знайти у попередніх публікаціях (див., напр.: [1]).

Слід також відзначити, що така підготовка, в умовах, які максимально наближені до реальних, викликає у курсантів чималий інтерес, спонукає до активної участі в обговоренні, а тому дає бажані позитивні результати в плані їхньої фахової підготовки, причому не лише з даного предмету.

Таким чином, здійснений розгляд можливостей і особливостей застосування фільмотренінгу для викладання навчальних дисциплін курсантам-рятувальникам, а також наявний досвід їхнього проведення підтверджує, що така форма навчальних занять є перспективною для застосування під час викладання низки навчальних предметів; викликає належний інтерес у слухачів, підвищує їхню активність під час занять, і загалом дає стійкі позитивні результати щодо їхньої фахової підготовки загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Дослідження навчальних ситуацій методом фокус-групи у підготовці майбутніх фахових психологів. Вісник черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 1. С. 65–70.
2. Чаплінська Ю.С. Особливості фільмоаналізу у груповій роботі. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2018/08/CHaplinska_OSOLYVOSTI-FILMANALIZU-U-GRUPOVIJ-ROBOTI.pdf

СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК У ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ

Однією з найактуальніших проблем для сучасних військовослужбовців – ветеранів війни – є професійна самореалізація. Підвищення кваліфікації, зміна або здобуття нового фаху, започаткування бізнесу є складовою процесу реінтеграції до цивільного життя. За даними дослідження, понад 20% ветеранів війни в Україні після завершення служби втрачають роботу, понад 40% – змінюють роботу [5].

Результати опитування, здійсненого у вересні–жовтні 2023 р. серед ветеранів та чинних військовослужбовців [4], висвітлюють проблеми, що виникли у їхньому житті після повернення з російсько-української війни. Перспективи працевлаштування, на думку експертів, не можна назвати оптимістичними: понад 80% респондентів передбачають ймовірність відсутності роботи, майже 90% – відсутність інклюзивного простору й адаптованого робочого місця для осіб з інвалідністю [3].

На зміну професійної самореалізації ветеранів та ветеранок можуть впливати чинники: небажання роботодавців зберігати місце праці; зміна світогляду; набуття інвалідності; зміна місця проживання тощо. На вирішення проблеми повернення учасників бойових дій у сферу цивільної зайнятості також впливає готовність бізнесу їх працевлаштувати.

Слід зазначити, що на сьогодні відсутня державна політика переходу від військової служби до цивільної зайнятості, яка мала б розпочинатися ще до завершення військової служби та включати комплекс освітніх, інформаційних, психологічних заходів. Як підкреслює Мінветеранів, «за рік до закінчення служби при переході до цивільного життя, потрібно супроводжувати ветерана/військовослужбовця, виявляти його пріоритети розвитку, навчання та майбутньої роботи та протягом року після демобілізації надати йому всі необхідні можливості» [2]. Взірцевою практикою є досвід США – наявність комплексної підготовки військовослужбовців до цивільного життя, складовою якої є професійна адаптація.

Питання соціального підприємництва як інструменту державної підтримки реінтеграції військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС в таких складних умовах сьогодення набуває вкрай важливого значення.

Аналіз сучасного стану розвитку соціального підприємництва в Україні демонструє, що на сьогодні потенціал соціального підприємництва на рівні громад використовується несповна. Причиною такої ситуації вважають «недостатній рівень знань як у громадському, так і в державному та бізнес- секторах про сутність соціального підприємства, його відмінність від інших форм підприємництва, роль у розвитку суспільства і місцевої громади; нерозвинутість законодавчої та регуляторної бази для створення та функціонування соціальних підприємств; відсутність національних та регіональних організацій, які б надавали фінансову та технічну допомогу, займалися б лобіюванням даного питання; відсутність досвіду розробки та управління бізнес-проектів в організаціях третього сектору, який є головною рушійною силою в сфері соціального підприємництва» [1].

Соціальне підприємництво при умові збільшення кількості учасників бойових дій, учасників війни може бути ефективним інструментом професійної адаптації у переході до цивільного життя, сприятиме соціальному, професійному та психологічному відновленню через ведення соціального бізнесу.

Соціальне підприємництво відкриває перед ветеранами та ветеранками унікальну можливість поєднати соціальну місію з прагненням до фінансової самостійності. Це дозволить їм надавати корисні послуги, виробляти товари, вносити суттєвий внесок у суспільство. Адаптація та розвиток соціальних підприємств пов'язані з потребами, які держава наразі не може повністю задовольнити з різних причин та є своєрідною відповіддю населення на соціальні проблеми.

Однією з перешкод до активного розвитку соціального підприємництва в Україні є законодавча невизначеність. В українському законодавстві не існує організаційно-правової форми «соціальне підприємство». Відповідно, бізнес, який націлений на розв'язання соціальних питань, у правовому полі досі не врегульований, не передбачає пільг від держави, створюючи додаткове фінансове навантаження. Відтак, зберігаються високі ризики ведення соціального бізнесу.

Іноземні інвестори також з обережністю інвестують в український соціальний бізнес, проте мають масштабні плани на майбутнє, визнаючи великий інвестиційний потенціал країни. Так Європейська бізнес-асоціація (ЕВА) та асоціація Global Business for Ukraine (GB4U) спільно з компанією Ukraine Invest створили інвестиційну мапу країни для компаній, що планують інвестувати в Україну у майбутньому.

Незважаючи на проблеми, в українському суспільному середовищі присутні оптимістичні настрої щодо економічного розвитку через ветеранські бізнеси. Кожного місяця кількість ветеранів у країні збільшується, при чому понад 60% з них планує відкрити власну справу після повернення з фронту. Вже зараз в Україні успішно працює декілька сотень компаній, заснованих ветеранами або членами їх сімей. Фінансування бізнесу через гранти стало одним з найбільш ефективних шляхів. За допомогою грантів в Україні було реалізовано понад 7000 бізнес-проектів (пекарні, кав'ярні, малі виробництва тощо).

З квітня 2023 р. Кабінет Міністрів України запустив грантові програми для ветеранів, завдяки яким вони отримати фінансову підтримку від держави для старту або розвитку своєї справи. Наші захисники і захисниці, які виявили ініціативу займатися підприємництвом, або ж розвивати свій бізнес після повернення до цивільного життя, отримали гранти від 250 тис грн до 1 млн грн. Крім того, на сьогодні урядовий проект «єРобота» включає грантові програми, спрямовані на стимулювання підприємницької діяльності та створення робочих місць (програми мікрогрантів на відкриття чи розвиток власного бізнесу, гранти на створення й розвиток переробних підприємств, закладки саду та виноградарства, тепличного господарства). Одним з найбільших грантових проектів став проект «Власна справа», в рамках якого ветерани та члени їх родин отримали кошти на відкриття або розвиток бізнесу. Також велику кількість грантів підтримала програма «Варто» від Українського ветеранського фонду. Станом на літо 2023 року було видано понад 7500 грантів на загальну суму понад 1,8 млрд гривень. В 2024 році держава планує видати понад 12500 мікрогрантів, які сфокусовані на ветеранський бізнес. Ветерани та члени їх родин отримують кошти на відкриття бізнесу за програмами «Варто», «єРобота» та ін. На це у бюджеті на 2024 передбачено понад 3,5 млрд гривень. Підтримати український бізнес в умовах війни може і кожен громадянин України, придбавши приватні ветеранські облигації.

Таким чином, сприяння розвитку ветеранського бізнесу – це значний внесок у майбутнє економіки країни, адже саме він вже зараз стає рушійною силою розвитку країни. Крім того, це допомагає створенню нових робочих місць, прискоренню соціальної адаптації та поверненню до стабільного життя сотням тисяч ветеранів та членів їх родин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Петрик О. Л. Соціальне підприємництво як інструмент державної підтримки реінтеграції військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС: нормативно-правовий аспект. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2022. № 6. URL: https://reicst.com.ua/pmtl/issue/view/issue_6_2022.
2. Система зміни військової кар'єри на цивільну має бути людиноцентричною та зосереджуватися на реальних потребах ветеранів. АрміяInform. URL: <https://armyinform.com.ua/2021/05/systema-zminy-vijskovoyi-karyery-na-cyvilnu-maye-buty-lyudynocentrychnoyu-ta-zoseredzhuvatysya-na-realnyh-potrebah-veteraniv/>
3. Український ветеранський фонд за підтримки Lobby X та Work.ua. Потреби та перешкоди ветеранів при працевлаштуванні. Соціологічне дослідження. Червень-липень 2023 року. URL: https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Zvit_pereshkodi_precevashtuvanii.pdf
4. Український ветеранський фонд. Портрет ветерана. Соціологічне дослідження. Вересень-жовтень 2023 року. URL: <https://veteranfund.com.ua/analytics/portrait-of-veteran/>
5. Veteran Reintegration Program. Analytic Report July 14, 2021. URL: <https://www.irex.org/sites/default/files/2%20Veterans%E2%80%99%20Current%20Employment%20Conditions.pdf>

УДК 378.1:355.58

Оксана Трусевич, м. Львів

РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК «ФАХІВЦІВ ЕКСТЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ» В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні триває вже понад два роки, тому вона формує нові реалії нашого життя. Під час сучасної війни психологічних травм зазнають усі члени суспільства незалежно від того, знаходяться вони в епіцентрі бойових дій, чи бачать звірства армії агресора у новинах. Зрозуміло, більше страждають мешканці регіонів, які знаходяться в окупації або в безпосередній близькості до лінії фронту, адже там існує пряма загроза їхньому життю або життю їхніх рідних. Особливо потерпають жертви катувань, згвалтувань та викрадень. Спричинений військовою економічний занепад призводить до страждань різних верств суспільства. Руйнування інфраструктури міст призводить не лише до втрати житла і роботи, а й погіршення якості освіти й медичного обслуговування. Це все тривалий час впливає на психічний стан суспільства.

Ми живемо у ХХІ ст., у період значного технологічного прогресу. Україна знаходиться майже в центрі Європи, одного з найпрогресивніших і демократичних регіонів світу. Остання війна в Європі тривала 80 років тому. З того часу багато що змінилося, з'явилися нові цінності, нові можливості, суспільство стрімко прогресувало. Поняття «війна» поступово відходило в минуле, але зовсім не зникло. І ось історія повторюється. Особливістю сучасних збройних конфліктів є те, що під час військових дій страждає все населення країни, втягнутої у конфлікт. У такій ситуації у людей відбувається переоцінка всіх цінностей, досягнень та здобутків, змінюються психіка і світосприйняття. Вони змушені покидати свої домівки, щоб рятувати життя, шукати прихистку в інших місцях, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих. У людей змінюється ставлення до оточуючих, життя та самих себе.

У таких випадках необхідними є вивчення і оцінка психоемоційного стану людей для надання їм кваліфікованої допомоги та запобігання виникненню несприятливих наслідків для їхнього життя. У цьому випадку в нагоді стає екстремальна психологія, так як вона вивчає психологічні закономірності життєдіяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Відомо багато вітчизняних вчених (О. Ф. Бондаренко, В. П. Москалець, Н. В. Чепелева, С. І. Яковенко, Т. С. Яценко, Г. С. Костюк [1–10]), які вивчали загальнопсихологічні закономірності функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму тощо. Адже задачі, які повинна вирішувати екстремальна психологія, визначаються різноманітністю та складністю теоретичних та практичних проблем. Екстремальна психологія здійснює синтез основ психологічних знань з питань діяльності особистості в особливих умовах, основ безпеки життєдіяльності та основних правових норм, які регулюють поведінку та взаємовідносини між індивідами, між особистістю та суспільством в умовах надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природ-

ного або соціального походження. Назвати війну – особливими умовами, це замало, адже війна – це страждання, втрати, біль, втрачені долі, діти без батьків тощо.

У даній статті розглядається питання ролі освітян, як фахівців екстремальної психології, позаяк в умовах війни освітяни мають таке ж складне професійне завдання – це навчати майбутнє покоління, в умовах війни, в умовах повітряних загроз, а в прифронтових регіонах - в умовах щоденних обстрілів. Майбутнє України – це діти, від їх освіченості залежить чи наша країна буде процвітати, чи вона матиме належний економічний, культурний рівень серед європейських країн. Завдання, що постали перед освітянами в період війни – це не лише навчання учнів, а ще й психолого-педагогічна підтримка із сторони вчителя чи викладача, позаяк учні, підлітки, студенти – найвразливіші верстви суспільства, які потребують психологічної підтримки дорослих, допомоги у прийнятті важливих рішень.

Тому, враховуючи, що до основних задач екстремальної психології відносяться і визначення оцінки напруженості серед учасників процесу навчання в умовах війни, і дослідження психологічного впливу різноманітних стрес-факторів, і надання екстреної психологічної допомоги особам, які зазнали сильного психотравмуючого впливу і т.д. дає підстави вважати освітян – «фахівцями екстремальної психології».

Як «фахівці екстремальної психології» освітяни використовують методи екстремальної психології, такі як вивчення рівня адаптації в умовах надзвичайної ситуації, тобто війни, вплив стрес-факторів підвищеної інтенсивності, моделювання експериментів, які б дозволили простежити процес адаптації учасників навчання у всій сукупності її психологічних і соціально-побутових проявів в умовах війни, повітряних загроз; метод спостереження, а серед додаткових методів психологічного дослідження – метод аналізу. А також застосовуються активне соціально-психологічне навчання, ситуаційні завдання, тренінгові вправи, рольові ігри, презентації, консультативні бесіди, «круглі столи», дискусії, що розвивають у студентів та учнів психологічне мислення та навички спілкування й розв'язання психологічних проблем, формування системи знань щодо особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях. Мета та цілі, яким слідує освітяни – це формування системи базових знань, умінь та практичних навичок для застосування при психологічній допомозі в подоланні екстремальних психотравмуючих ситуацій. Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: ознайомлення з основними чинниками виникнення

екстремальності та екстремальної поведінки, динамікою розвитку стресових розладів особистості в екстремальних ситуаціях, стратегіями подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості, основними методологічними підходами в організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу, особистісним підходом до проблеми стресової екстремальної ситуації, комплексними способами управління стресом особистості в екстремальних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. К.: Ніка-Центр, 2012. 580 с.
4. Кризова психологія: навчальний посібник / Ю. В. Александров, Л. О. Гончаренко, С. М. Миронець та ін., за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.
5. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій / Навч. Посібник. Київ: НАУ, 2011. 219 с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: 2015. 324 с.
7. Оніщенко Н. В. Екстремна психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теорет. та приклад. аспекти: монографія. Х.: Вид-во «Право», 2014. 584 с.
8. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. К.: НАО України, 2004. 210 с.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
10. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець та ін. К.: 2015. 625 с.
11. Трусевич О. М. Сучасний викладач як «соціальний працівник»: тенденції та виклики сьогодення. Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності: матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів, 2022. С. 237–241.
12. Трусевич О. М., Гембара Т. В. Сучасний викладач, як «соціальний працівник» в процесі соціальної адаптації, самореалізації студента. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 24–25 травня 2018. Львів, 2018. С. 371–374.
13. Трусевич О. М. Актуальні проблеми підготовки педагогічних працівників, як «фахівців соціальної сфери». Гуманітарні аспекти формування особистості:

матеріали VII Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, м. Львів, 29 травня 2019 р. Львів, 2019. С. 130–136.

14. Трусевич О. М. Психолого-педагогічні методи соціальної роботи у питанні соціалізації. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: матеріали V Міжнародної науково-практ. конф., м. Львів, 5–6 червня 2020 р. Львів, 2020. С. 244–249.

УДК 159.9:378.112

Ірина Зошій, м. Львів

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Життєдіяльність всього без винятку населення України докорінно змінилася з початком повномасштабної війни. Функціонування підприємств, організацій, установ, підготовка кадрів потребує нестандартних рішень, серед яких перепрофілювання, релокація. Саме в даному випадку суттєве значення відіграє професійна компетентність фахівців.

На шляху професійного становлення суспільства, компетентність особистості розглядається як професійне покликання, обов'язок, який розвивається в поєднанні зі стилем життя, професією та освітою.

При аналізі поняття компетентності українські та зарубіжні вчені визначають її як сукупність психологічних якостей, як психологічний стан, який дозволяє діяти самостійно, відповідально, тобто, діюча компетентність, як володіння можливістю, вмінням здійснювати певні професійні функції. Наявність компетентності визначається за характером результату праці особистості. Тобто, науковий спосіб тлумачення компетентності це оцінка чи зміна завершального результату праці [1].

Поняття компетентності розглядають як неодмінну характеристику суб'єкта діяльності та професіонала. Це означає вміння особистості вільно орієнтуватися в складних професійних умовах, оперувати суб'єктивними і об'єктивними складовими діяльності, здатність до застосування нових способів діяльності, готовність до використання новітніх технологій тощо. Традиційно компетентність розглядають в органічному поєднанні з цінностями, тобто йдеться про глибоку особистісну зацікавленість у певному виді діяльності. Отже, цінності є основою компетентності.

Українська вчена В. А. Семиченко визначає компетентність як атрибут особистісного рівня, як систему засвоєних способів, за допомогою яких людина має можливість вирішувати ті чи інші проблеми, задачі своєї життєдіяльності. Будь-які знання, окремі навички та вміння лише тоді стають дієвими, якщо вони інтегруються до загальної системи способів, вступають у багаторівневі зв'язки з іншими структурними елементами, творчо модифікуються, перетворюються, вдало використовуються відповідно до мети та умов діяльності або міжособистісної взаємодії. Відтак, необхідною умовою становлення, прояву та формування компетентності є наявність досвіду [4].

У вітчизняній психологічній науці традиційним є підхід до розгляду компетентності як певної характеристики особистості чи професіонала, що проявляється у певних здатностях та готовності до діяльності.

Зокрема, компетентність – це [4]:

- здатність та готовність використовувати знання й уміння під час вирішення професійних завдань в різних ділянках;
- здатність вирішувати проблеми, здатність особистості діяти, її зацікавленість у цьому;
- здатність знаходити та ухвалювати в професійній діяльності найбільш ефективні рішення;
- здатність результативно діяти в певних ситуаціях, тобто реалізувати компетенції;
- здатність фахівця застосовувати теоретичні та практичні знання щодо предмету професійної діяльності;
- вміння результативно реагувати на виклики зовнішнього оточення, здатність їх передбачити, вміння вбачати стратегічні задачі компанії, ставитись із розумінням до інтересів людей, уміти діяти в нових умовах незалежно;
- готовність до конкретної професійної діяльності та наявність професійно важливих якостей фахівця, що сприяють цій діяльності.

Сучасний ринок праці висуває високі запити не тільки до рівня теоретичних знань майбутніх фахівців, але й вимагає достатньої сформованості їх професійної компетентності.

Розвиток новітніх інформаційних технологій зумовлює актуальність впровадження таких принципів організації навчального процесу у ЗВО, які формують загальні та фахові компетентності здобувачів освіти, розвитку їх аналітичних здібностей та критичного мислення, мотивації до самовдосконалення, умінь самостійно регулювати навчальну та майбутню професійну діяльність.

На сьогоднішній день питання професійної компетентності широко обговорюється як у структурно-динамічному, змістовому, так і в процесуальному контексті у дослідницькому полі вивчення професіоналізму, професійної майстерності, професійної культури, професійного становлення, професійної підготовки науковцями О. О. Деркач, Н. І. Жигайло, І. В. Івашкевич, О. М. Кокун, С. Д. Максименко, О. В. Матласевич, Ю. С. Плиска, І. Д. Пасічник, М. І. Томчук.

Процес формування професійної компетентності майбутніх фахівців це важливе завдання їх професіоналізації на етапі навчання у ЗВО, що обумовлює успішність подальшої професійної практики, ефективність їх безпосередньої участі у розв'язанні важливих проблем, реалізації діяльності, спрямованої на виконання суспільних задач і функцій та задоволення як загально соціальних, так і особистісних потреб та інтересів громадян.

Науковці Р. В. Каламаж, С. Д. Максименко вважають професійну компетентність якісною характеристикою ступеня оволодіння особистістю своєю професійною діяльністю, що дозволяє здійснювати саморегуляцію власного професійного становлення, самовдосконалюватися в професії [4].

У структурі професійної компетентності дослідники фіксують різні аспекти та рівні: соціальний, особистісний, мотиваційний, інтелектуальний, комунікативний, рефлексивний, предметно-практичний, психолого-педагогічний тощо.

Отже, професійна компетентність інтегрує пізнавальні відношення, цінності, емоції, практичні уміння, навички, науково-теоретичні знання, в тому числі спеціальні знання в ділянці права, досвід, тобто усе те, що можна мобілізувати для успішної професійної діяльності. Тобто, важливою є не тільки роль окремих компонентів професійної компетентності в її структурі, а й їх інтегральна організація.

Критеріями професійної компетентності особистості є кваліфікація, мотивація, ерудиція, афіліація, інтуїція та стиль. Від компетентної особистості вимагається відмінне знання стратегії й тактики, які, за наявності кваліфікації, забезпечують результативну її діяльність. Вагомими критеріями прояву професійної компетентності є мотиви діяльності особистості та її вольові якості, оскільки компетентність залежить від значущості мотиву та від перешкод, які необхідно подолати, щоб досягти мети діяльності.

Основними показниками прояву рівня сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців є [3]:

- глибокі та стійкі знання навчальних предметів та дисциплін професійного спрямування, відповідні уміння та навички; знання і розуміння природи етичних стандартів, у тому числі етичних стандартів обраної професії;
- сформованість сукупності цілей і мотивів, адекватних меті та завданням професійної діяльності, розуміння суспільного призначення професійної діяльності, позитивне ставлення до професії, співвідношення внутрішніх індивідуально-значимих та соціально-значимих мотивів вибору професії з зовнішньою мотивацією, рівень мотивації на досягнення успіху, рівень вираженості гуманістичної спрямованості особистості майбутніх фахівців;
- рівень індивідуальної розвиненості особистісних професійно етичних якостей, рівень морально-етичної відповідальності, розвиток морально-етичної рефлексії, морально-етичної мотивації, моральної інтуїції, морально-етичних цінностей;
- вміння свідомо контролювати результати своєї діяльності на основі порівняння власних та зовнішніх результатів контролю, корекції, прагнення до самовдосконалення та саморозвитку професійних знань, вмінь, навичок, досвіду, позитивне самоствавлення, оптимальний рівень самооцінки;
- рівень усвідомлення норм спілкування, комунікативна активність, здатність до налагодження та підтримування стосунків, розуміння характеру міжособистісної взаємодії, розвиток комунікативних та організаторських здібностей, розвиток самоконтролю, дисциплінованості, організованості, відповідальності, вміння контролювати свої емоції та поведінку.

Проведене теоретичне вивчення не вичерпує дослідження проблеми формування професійної компетентності майбутніх фахівців. Подальший науковий пошук вбачається в дослідженнях теоретичних засад формування професійної компетентності майбутніх фахівців у надзвичайних ситуаціях, вивчення психологічних особливостей опанування здобувачами вищої освіти фахової діяльності в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар С. П. Компетентність особистості інтегрований компонент навчальних досягнень учнів. Біологія і хімія в школі. 2003. № 2. С. 8–9.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка. 2008. 336 с.
4. Каламаж Р. В. Професійна самосвідомість: теорія та практика формування у ВНЗ: навчально-методичний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2012. 148 с.
5. Томчук М. І., Демський В. В. Психологія професійної рефлексії особистості в особливих умовах діяльності: монографія: Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2011. 179 с.

УДК 378.01:159.9-051

Лілія Пилипенко, м. Львів

Науковий керівник – Роксолана Сірко, м. Львів

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

В умовах сучасних викликів повномасштабного вторгнення в Україну, які постають перед фахівцями Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), важливо забезпечити високий рівень підготовки психологів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання. Професійна підготовка психологів, що працюють психологічній службі ДСНС, потребує активного використання та удосконалення застосування компетентнісного підходу, що забезпечує інтеграцію теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для ефективної діяльності як в повсякденних так і екстремальних умовах. Отже, необхідно розробити підхід до осмислення та розуміння компетентностей, який дозволить їх ефективно впроваджувати та застосовувати в сучасному освітньому процесі.

Психолого-педагогічні аспекти компетентності фахівця були висвітлені у працях таких науковців, як І. Бех В. Болотов, Е. Зеєр, І. Зязюн, М. Коваль, І. Матійків, О. Овчарук, О. Савченко, Н. Сидорчук, Л. Петровська, Дж. Равен, Л. Філатова, та інші. Основні аспекти професійної компетентності майбутніх психологів розглядаються в дослідженнях Ю. Вінтюка, Ж. Вірної, Т. Григоренко, Л. Мітіної, В. Синишиної, Р. Сірко, Д. Супрун, Н. Перегончук, Н. Пов'якель, Н. Чепелевої та ін.

Визначення «компетентнісна освіта» виникло в США в процесі вивчення досвіду роботи видатних учителів. Наприкінці 80-х – на поча-

тку 90-х років ХХ століття низка науковців визначили компетентнісний підхід як такий, що орієнтує освіту на досягнення певного освітнього результату [2].

У Словнику української мови слово «підхід» має три значення: 1. дія за знач. підійти, підходити; 2. місце, по якому підходять, наближаються до чого-небудь; 3. сукупність способів, прийомів розгляду чого-небудь, впливу на кого- що-небудь, ставлення до кого-, чого-небудь [5]. У Законі України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 року №1556-VII «компетентність» – здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей [1]. У «Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів», за редакцією В. Шапара «компетентність» (від лат. *competens* – відповідний, здатний) – це психосоціальна якість, що означає силу і впевненість, яка виходить із почуття власної успішності та дає людині усвідомлення своєї спроможності ефективно взаємодіяти з оточенням [7].

На погляд І. Матійків компетентнісний підхід підсилює практикоорієнтованість освіти, і більше того основним умінням визначає життєві та професійні проблеми, акцентує увагу на результатах освіти [3].

На погляд А. Литвина і Л. Руденко професійну підготовку майбутніх фахівців у галузі практичної психології, варто здійснювати у двох напрямках: 1) організація навчально професійної діяльності (ефективне засвоєння психологічних дисциплін, вироблення навичок самостійної навчальної роботи, успішне проходження практики за всіма видами професійної діяльності психолога); 2) формування особистості психолога, визначення його професійної позиції [4].

Р. Сірко розглядає підготовку психолога як процес професійного становлення особистості, що супроводжується: виявленням професійної придатності; формуванням необхідних компетенцій із конкретної спеціалізації; розвитком особистісних рис, завдяки яким вона стає конкурентоспроможною, успішно функціонуватиме та буде готовою до подальшого професійного зростання та здатна вирішувати професійно екстремальні завдання. [6, с. 23–24].

Компетентнісний підхід є ефективним засобом підвищення рівня професійної підготовки психологів, здатних ефективно працювати в оперативно-рятувальній службі цивільного захисту. Подальший розвиток та компетентнісного підходу в освітньо-професійні програми спеціальності 053 Психологія закладів вищої освіти із специфічними

умовами навчання сприятиме підвищенню якості підготовки фахівців та забезпечить їхню готовність до роботи особливо в екстремальних умовах, що сприятиме розвитку їхнього рівня професійно-екстремальної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про вищу освіту. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Карпова Л. Г. Формування професійної компетентності вчителя загальноосвітньої школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2003. 167 с.
3. Матійків І. М. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2006. № 3. С. 44–53.
4. Литвин А. В., Руденко Л. А. Деякі аспекти підготовки майбутніх практичних психологів до діяльності в надзвичайних ситуаціях. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки: науковий журнал / Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2023. № 2 (11). С. 111–124. URL: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2023.02.111>.
5. ПДХІД – тлумачення, орфографія, новий правопис онлайн. СЛОВНИК – тлумачний словник української мови, орфографічний словник онлайн. URL: <https://slovnuk.ua/index.php?swrd=підхід>.
6. Сірко Р. І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативнорятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів. «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2017. 482 с.
7. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

УДК 159.95

Костянтин Треф'як, м. Львів

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ПРОФЕСІЙНА ЯК ВЛАСТИВІСТЬ ПСИХОЛОГІВ-ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

Професія психотерапевта є достатньо вразливою, а стрес, відповідно, є невід'ємним елементом роботи, що виникає через емоційне навантаження, спричинене різноманітними чинниками [1;2;3]. Дослідження складових стресостійкості психологів-психотерапевтів є актуальним в контексті сучасних викликів, зокрема в умовах війни, коли психологічний тиск на фахівців і різноманітність психічних проблем у сфері психології та психотерапії значно зростає. В цей час забезпечення особистої стресостійкості і дотримання особистої психологічної

гігієни є значним викликом для професійної діяльності психологів-психотерапевтів.

Психологи-психотерапевти можуть спиратися на когнітивно-рефлексивну та емоційні навички та властивості [4;5]. Когнітивно-рефлексивна складова включає оцінку стресу та його чинників та формування власних методів його подолання. Основні елементи когнітивно-рефлексивного аспекту стресостійкості психолога-психотерапевта включають в себе відчуття оптимізму, реалістичне уявлення про себе та здатність до саморегуляції [4]

Емоційна складова визначається реакцією особистості на стресові події, включаючи здатність справлятися із своїми емоціями під час або після впливу стресорів [4]. Такі науковці ще відносять емоційну стійкість до складової стресостійкості [5]. Водночас емоційна стійкість у деяких людей може виникати через низький рівень їхньої емоційної чутливості [6]. Але, низький рівень емоційності не є властивими рисами особистості, які були б ідеальними психологів-психотерапевтів, де професійна діяльність вимагає високого рівня емпатування та здатності свідомо адаптуватися до емоційного стану клієнтів. Тому ми вважаємо, що для формування таких навичок у психолога-психотерапевта як у перенесенню стресу слід приділяти увагу не емоційній стійкості, а вмінню свідомо регулювати свій емоційний стан залежно від ситуації, що залежить від емоційного інтелекту фахівця, адаптаційної складової і здатність до гомеостазу

Чинники стресостійкості, можна категоризувати на:

- особистісні характеристики та навички емоційного інтелекту [2];
- професійні складові, такі як освіта та підготовка, ідентифікація з професійною спільнотою, практичний досвід роботи з різними категоріями клієнтів, відсутній значного прогресу в терапії клієнта, наявність та частота супервізії, сприятлива соціальна підтримка, чіткі психологічні межі між робочим та особистим контекстом, професійне навантаження, яке складається із кількості психотерапевтичних сесій на тиждень та іншої професійної діяльності [2;7];
- організаційні складові, такі як комфортний та безпечний робочий простір [1].

Стресостійкість як професійна властивість в діяльності психолога-психотерапевта є ключовими елементами визначає успішність і добробут практикуючих фахівців. Подальше дослідження цього феномену в

професійній діяльності психолога-психотерапевта допомагає вдосконалити підготовку фахівців, створити програми підтримки та створювати сприятливі умови для їхньої практики. Врахування цих аспектів сприяє підвищенню якості послуг і підвищенню задоволеності від професійної діяльності у цій сфері [8]. Стресостійкість психолога-психотерапевта не є лише його приватною справою, а й важливим фактором, який впливає на якість та екологічність його роботи в сфері ментального здоров'я [9].

ЛІТЕРАТУРА

1. Dvornichenko L. Personality of consultant during the war: challenges and expectations. 2022. URL: <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/handle/123456789/3912>.
2. Lazos G. Professional risks of volunteer psychologists/psychotherapists working with trauma patients. *EUREKA: Social and Humanities*. 2016. № 1. С. 54–59.
3. Бедник Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11(2). С. 19–28.
4. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Морозов Д. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ялта, 2011. 249 с.
6. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. № 6. С. 129–138.
7. Ballenger-Browning K. K., Schmitz K. J., Rothacker J. A., Hammer P. S., Webb-Murphy J. A., Johnson D. C. Predictors of burnout among military mental health providers. *Military medicine*. 2011. № 176 (3). P. 253–260.
8. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48(1). P. 150–170.
9. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – Загальна психологія, історія психології / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.

Христина Навитка, м. Львів
Науковий керівник – Роксолана Сірко, м. Львів

МЕНТОРСТВО ТА НАСТАВНИЦТВО ЯК СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК МІЖСУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сучасне суспільство стоїть перед численними викликами, пов'язаними зі складністю та різноманітністю соціальних проблем. Вирішення цих проблем вимагає високо кваліфікованих соціальних працівників, які здатні ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами та індивідами навіть в екстремальних умовах. Формування міжсуб'єктної взаємодії в майбутніх соціальних працівників є ключовим аспектом їхньої підготовки та професійного розвитку

Більшість наукових досліджень сприяють поглибленню розуміння сутності та важливості професійної підготовки соціальних працівників, їхньої ролі у сучасному суспільстві та сприяють подальшому вдосконаленню методів та підходів до їхньої освіти та практичної діяльності.

Можна відзначити такі наукові роботи, в яких досліджено особливості інтеграції менторського методу в процес підготовки фахівців у закладі вищої освіти (А. Вест (A. West), Л. Гейл Лунсфорд (L. Gail Lunsford), А. Дарвіна (A. Darwina), Е. Л. Долан (E. L. Dolan), Г. Крисп (G. Crisp), А. Киричок, Е. Палмер (E. Palmer), В. Wuetherick та ін); менторської підтримки вразливих груп населення (Т. Спіріна) [1]. У своєму дослідженні Н. Гаврилів виділяє ряд моделей наставництва [2], а Н. Голова - різноманітні підходи до вивчення професійної діяльності соціального працівника, практичні вміння та навички [3]. Поєднання цих методів доповнює та збагачує навички студентів - майбутніх соціальних працівників. Цей комплексний підхід сприяє успішній роботі у сфері соціальної роботи та сприяє підвищенню якості надання соціальних послуг [4].

Мета статті – порівняти такі підходи, як менторство та наставництво для визначення їхнього впливу на розвиток міжособистісних відносин у контексті соціальної роботи.

Міжсуб'єктна взаємодія у професійному середовищі сприяє не тільки ефективності виконання професійних завдань і досягненню цілей організації, але й створює основу для професійного росту, розвитку навичок спілкування та колаборативної роботи між співробітниками

ками. Крім того, вона відіграє критичну роль у формуванні позитивного робочого середовища, підвищує задоволеність роботою і сприяє загальному добробуту персоналу.

Взаємодія між колегами допомагає вирішувати проблеми та конфлікти більш ефективно, сприяє обміну знаннями та досвідом, що, в свою чергу, веде до інновацій та покращення процесів роботи. Також це зміцнює командний дух і створює відчуття спільності та взаємопідтримки серед співробітників.

Ефективна міжсуб'єктна взаємодія вимагає від кожного учасника розвитку навичок активного слухання, емпатії, вміння давати та приймати зворотний зв'язок, а також готовності до компромісів та спільного пошуку рішень.

Менторство і наставництво – це дві схожі, але водночас різні концепції підтримки та навчання. Розглянемо їхні схожості та відмінності.

Схожості:

Підтримка та навчання. Як менторство, так і наставництво спрямовані на підтримку та навчання іншої особи. Ментор чи наставник надає поради, вказівки та спробує допомогти розв'язати проблеми чи досягти цілей.

Досвід та знання. Як ментор, так і наставник мають досвід і знання у певній області, які вони можуть передати своєму учневі.

Особистий зв'язок. В обох випадках існує особистий зв'язок між ментором чи наставником і учнем, який дозволяє вільно обговорювати проблеми та отримувати поради.

Відмінності:

Тривалість та закріпленість. Менторство зазвичай є тривалішим та більш закріпленим відносинами. Це може бути довготривала підтримка з боку досвідченої особи. Наставництво може бути менш тривалим та формальним, орієнтованим на конкретні завдання чи проекти.

Рівень супроводу. Ментор зазвичай надає більше загальної підтримки та порад з життя, кар'єри, освіти тощо. Наставник може бути спрямованим більше на конкретні навички чи професійний розвиток.

Роль ментора та наставника. Ментор частіше ділиться своїм досвідом та робить акцент на особистому та професійному розвитку студента як особистості. Наставник, з іншого боку, може бути більш конкретно спрямованим на інструкції та навчання певних навичок чи здібностей.

Структура та формалізація. Менторство може бути менше структурованим та більше базуватися на взаємній довірі та відносинах. Наставництво може мати більшу структуру та бути організованим, заздалегідь визначаючи конкретні цілі та завдання.

Наведемо кілька прикладів ситуацій наставництва у соціальній педагогіці. Досвідчений соціальний працівник може надавати консультації новому колезі щодо спілкування з клієнтами, вирішення конфліктів, а також допомагати з розумінням складних сімейних чи соціокультурних ситуацій. Наставник може надавати практичні вправи для розвитку емпатії та комунікаційних навичок та може включати участь нового працівника у проектах чи програмах, де він може вивчати від досвідченого колеги та збагачувати свої знання та навички.

А ось декілька прикладів ситуацій менторства в соціальній педагогіці: спільна робота над проектами, організація семінарів і тренінгів, співпраця над складними ситуаціями, організація групових сесій, супровід на місці, щотижневі консультації та проведення сесій рефлексії.

Отже, хоча менторство та наставництво можуть переплітатися у деяких випадках, їхні різниці полягають у тривалості, спрямованості та ролях в процесі підтримки та навчання. Наставництво може бути більш структурованим та орієнтованим на навчання, де наставник може надавати конкретні інструкції та роз'яснення з певних аспектів соціальної роботи. Навички навчання через менторство може бути більш фокусованим на розвиток внутрішніх якостей, таких як емпатія, спілкування та лідерські навички. В майбутній професійній соціальній роботі, особливо у міжсуб'єктній взаємодії, обидва підходи можуть бути важливими. Вибір між цими підходами залежить від конкретних потреб студентів, а також від мети та завдань навчальної програми. Важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості студентів для того, щоб визначити, який підхід буде найбільш ефективним у конкретній ситуації.

Таким чином, дослідження стратегії формування навичок міжсуб'єктної взаємодії у майбутніх соціальних працівників виявилось кроком у розвитку професійної підготовки в цій сфері. Результати нашого аналізу показують на вимогу соціальної роботи як процес, де міжособистісність взаємодія є дійсною ключовою роллю в досягненні успіху та покращенні життя клієнтів.

Особливості таких методів, як наставництво та менторство, були виявлені і відзначені. Це дозволяє врахувати індивідуальні потреби та

особливості майбутніх соціальних працівників та їхніх клієнтів у процесі навчання та професійної діяльності.

Засвоєння навичок міжсуб'єктної взаємодії різними методами може сприяти покращенню спілкування, підвищенню рівня емпатії та розуміння, а також підвищенню якості соціальних послуг, які надаються клієнтам.

Отже, важливо надавати належну увагу розвитку навичок міжособистісної взаємодії у майбутніх соціальних працівників та забезпечити їхню підготовку на основі комплексного підходу, який враховує різноманітність індивідуальних потреб і контекстів, в яких вони будуть працювати. Взаємодія з менторами та наставниками сприяє формуванню ідентичності та розширенню мережі професійних зв'язків. А це допоможе підняти якість соціальної роботи та забезпечити більш ефективно задоволення потреб клієнтів у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сидорук І. І. Роль менторства у професійній підготовці майбутніх соціальних працівників. Бюлетень Університету Альфреда Нобеля Серія Педагогіка та психологія. 2019. № 2 (18). С. 283-289.
2. Гаврилів Н. Наставництво як інструмент сучасної освіти. Гуманітарні та соціальні науки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 14–16 травня 2009 року, Львів, Україна. Львів, 2009. С. 14–16.
3. Голова Н. І. Професійна компетентність працівників соціальної сфери до виконання соціальних ролей в практичній діяльності. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2015. № 24. С. 35–43.
4. Навитка Х. Про деякі методи формування міжсуб'єктної взаємодії у майбутніх соціальних працівників. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць / гол.ред. Ю.І. Колісник-Гуменюк. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. С. 117–122.

УДК 159.98:167

Катерина Ханяк, м. Львів

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ НА ТРУДОВУ МОТИВАЦІЮ

Важливе місце у структурі особистості працівника, яке визначає психоемоційний стан, оптимальний для виконання професійних

обов'язків, займають механізми подолання стресу. Ці механізми формують різноманітну поведінку та можуть вести до адаптації або дезадаптації особистості [1].

Емпіричні дослідження підтвердили, що для подолання стресу кожна людина використовує власні копінг-стратегії, базуючись на своєму досвіді та психологічних резервах. Теоретичні основи копінг-поведінки тісно пов'язані з проблемою стресу.

Копінг і стрес – нероздільні процеси для людини. У концепції Г. Сельє та його послідовників основна увага була приділена аналізу зовнішнього стресового чинника [2]. Проте психологи, зокрема Р. Лазарус, розвинули ідею, що здатність особистості подолати стрес у більшості випадків є важливішою, ніж сам характер і обсяг стресу, а також його частота. Ця концепція лягла в основу когнітивної теорії копінг-поведінки та стресу Р. Лазаруса [3].

Незважаючи на те, що теорія «копінгу» отримала загальне визнання, у роботах науковців немає єдиної думки щодо оцінки значення й механізму впливу копінг-поведінки на стрес та самопочуття. Р. Лазарус зазначає, що організація досліджень стресу й копінг-поведінки викликає певні методологічні складнощі з наступних причин: розмаїття проявів реакцій подолання і труднощі їх класифікації; складнощі розрізнення копінг-стратегій і захисних механізмів; невирішені проблеми щодо надійних способів виміру схильності до реалізації копінг-стратегій [3]. Таким чином, вирішення труднощів професійної діяльності, що зумовлюються значними стресовими навантаженнями – це когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, що змінюють одне одного, з метою керування специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються ним як такі, що мають характер випробування або перевищують його ресурси. Задача опанування з негативними обставинами у царині професійної діяльності полягає у тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути дані труднощі, або стерпіти їх.

Іншою психологічною детермінантою збереження оптимальної мотивації професійної діяльності в інтенсивно виражених стресогенних умовах є рівень сформованості стресостійкості як стійкої особистісної якості. Ознакою стресостійкості є збереження гомеостазу в складних ситуаціях життєдіяльності, що залежить від рівня сформованості адаптаційних ресурсів людини. Зворотна ситуація полягає у стійкій диспозиції до переживання психічного стану емоційної напруженості як ознаки певної емоційної вразливості та нестійкості [4; 5; 6; 7; 8].

З точки зору Т. Кириленка, можна говорити про стресостійкість у такому контексті:

1. Час появи емоційного стану під час тривалої та постійної дії емоціогенного чинника є важливим показником. Чим пізніше виникають емоційні стани, тим вища емоційна стійкість.

2. Сила емоціогенного впливу, яка призводить до певного емоційного стану, також важлива. Чим більшою є потреба у силі цього впливу, тим вища емоційна стійкість людини.

Науковець заперечує існування абстрактної універсальної стресостійкості. Він розглядає її як стійкість особистості до конкретного емоціогенного чинника, і ця стійкість може варіюватися в залежності від різних емоціогенних чинників [9].

Дуже часто стресостійкість розглядають як процес, в якому можна виділити два рівні:

1. Високий рівень стресостійкості фіксується, якщо емоційне збудження людини, навіть при впливі сильних подразників, не перевищує граничного рівня.

2. Високий рівень стресостійкості фіксується тоді, коли, незважаючи на сильне емоційне збудження, людина не проявляє дисфункцій та порушень у своїй поведінці [5].

Згідно з З. Комаром, основні напрями дослідження емоційної стійкості включають вивчення її зв'язків з різними фізіологічними факторами, дослідження відповідних регуляторних структур особистості та пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю [10].

Професійна мотивація працівників може піддаватися деструктивним трансформаціям під постійним впливом стресогенних чинників і потребує комплексної психологічної підтримки. У більш широкому контексті можна говорити про необхідність адаптації існуючої системи мотивації праці, враховуючи особливі умови і вимоги воєнного часу.

Аналізуючи психологічні особливості професійної мотивації залізничників, можна вважати, що в стресових умовах, пов'язаних із військовими конфліктами, ця мотивація формується внаслідок взаємодії двох основних аспектів. З одного боку, це ступінь впливу стресового навантаження на робоче середовище та, відповідно, сила його впливу на психоемоційний стан працівників, що проявляється у відчутній тривожності, розчаруванні та астенії. З іншого боку, це специфіка професійної діяльності конкретних працівників, що в психологічному аспе-

кті виражається у загальному задоволенні від праці. Можна передбачити, що інтенсивний деструктивний вплив визначених характеристик професійної діяльності призведе до формування регресивної мотивації професійної діяльності, з переважанням зовнішніх мотивів, які спрямовані на задоволення базових особистих потреб у високому матеріальному забезпеченні та сприятливих умовах праці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4. С. 76–82.
2. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології. Київ: Ніка-Центр, 2003. 204 с.
3. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company Inc., 1984. 445 p.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ. 2017. Вип. 40 (43). С. 62–71.
7. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навчально-практичний посібник. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 124 с.
8. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник / Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Львів: б/в, 2020. 119 с.
9. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
10. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: б/в, 2017. 185 с.

УДК 159.9

*Андрій Варваров, м. Черкаси
Науковий керівник – Микола Фомич, м. Черкаси*

АНАЛІЗ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ

Мотивація до професійної діяльності – важливий чинник, що визначає трудову активність працівників у будь-якій сфері [1]. Формування мотивів і зміна структури мотивації до професійної діяльності – процес

складний і тривалий. Перш ніж формувати мотивацію пожежних-рятувальників до професійної діяльності, необхідно визначити, що спонукає їх до активної діяльності, які мотиви лежать в основі їхніх дій, зважаючи на це, можна розробляти, впроваджувати і застосовувати ефективні методи управління професійною мотивацією цієї категорії працівників.

Можна стверджувати, що у професійній діяльності пожежних-рятувальників деякі з методів розвитку мотивації не втілені у практичну діяльність, при чому не лише через те, що керівники не знають, як їх застосовувати на практиці, а також через те, що застосування деяких методів часто не належить до компетенції самих керівників [2]. Проаналізуємо, які із загальних методів розвитку мотивації до професійної діяльності ми можемо використовувати в діяльності, а які залишаються поки що недієвими.

Метод матеріального стимулювання – найбільш поширений, забезпечує базові потреби людини, проте найменше використовується керівниками в практичній діяльності ДСНС. Причини невикористання цього методу полягають в тому, що матеріальне забезпечення пожежних-рятувальників чітко регламентоване нормативними документами. Керівники підрозділів цивільного захисту не можуть на власний розсуд змінювати посадові оклади працівників, встановлювати премії, не враховуючи виділеного державою фонду матеріального забезпечення системи ДСНС.

Забезпечення зворотного зв'язку між начальником і пожежними-рятувальниками. З метою корекції власної поведінки кожна людина повинна усвідомлювати, як її дії оцінюються іншими людьми, членами колективу, начальником. Результати нашого дослідження показали, що залежність від керівництва для пожежних-рятувальників зі стажем роботи до 2 років має вірогідно більше значення ($20,52 \pm 0,04$ – високий рівень розвитку), ніж для працівників зі стажем роботи понад 2 роки ($16,0 \pm 0,01$). Крім того, вірогідно більша частина пожежних-рятувальників із високим рівнем мотивації (73,1%) відчувають кращу підтримку начальника, ніж респонденти із середнім (51,5%) та з низьким (34,9%) рівнями.

Отже, для пожежних-рятувальників зворотній зв'язок з начальником має провідне значення, тому важливо, щоб він не лише забезпечувався, а носив об'єктивний характер.

Соціально-психологічний клімат у колективі. Взаємовідносини в колективі з начальником, членами колективу відіграють провідну роль у

ставленні працівника до діяльності, а також здійснюють вплив на його мотивацію до професійної діяльності.

Аналіз впливу компонентів соціально-психологічного клімату на професійну мотивацію пожежних-рятувальників показав, що найбільшого значення набуває авторитет начальника, який має вірогідно найбільшу середню оцінку серед пожежних-рятувальників із високим рівнем мотивації ($4,24 \pm 0,22$), а найменшу – у групі респондентів із низьким рівнем мотивації ($3,1 \pm 0,15$), причому меншу, ніж у групі із середнім рівнем мотивації ($3,72 \pm 0,2$).

Результати нашого дослідження показали, що, вірогідно, більша частина працівників із високим рівнем мотивації (80,8%) відчують кращу підтримку колег, ніж респонденти із низьким рівнем (60,5%).

Порівняння результатів дослідження дозволило встановити, що пожежні-рятувальники з високим рівнем мотивації отримують більшу допомогу від начальників, ніж працівники із середнім та низьким рівнями. Так, вірогідно більша частка пожежних-рятувальників із високим рівнем мотивації (69,2%) отримують допомогу у вигляді оформлення документації, ніж працівники із середнім (45,5%) та низьким (34,9%) рівнями та ознайомлення з нормативними документами (88,5%), ніж респонденти із низьким (69,5%) рівнем.

Таким чином, можна стверджувати, що означені методи розвитку професійної мотивації пожежних-рятувальників є дієвими, однак не всі є у розпорядженні начальників. Методи забезпечення зворотного зв'язку між начальником і пожежними-рятувальниками та соціально-психологічний клімат у колективі хоча є важливим для усіх груп пожежних-рятувальників, однак провідне місце належать групі з високим рівнем мотивації досягнення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція: науково-практичний посібник / А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін, А. А. Стародубцев / відп. редактор проф. Соколов В. О. Харків: Ун-т внутр. справ, 1999. 98 с.
2. Склярів С. О. Мотиваційно-особистісні детермінанти успішності професійної діяльності рятувальників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. Харків, 2010. 17 с.



СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

UDC 159.9:305:355

Monika Alamdar-Niemann, c. Bad Honnef, Germany

GENDER-SENSITIVE METHODS OF EMPOWERMENT IN CRISIS SITUATIONS

The experience of extreme situations in life has long preoccupied scientists. Whether it is totalitarian forms of government that sanction people who think differently, global catastrophes that force people to flee or wars such as in Ukraine or other countries. People have to cope with the experiences associated with these stressful events using the strategies available to them. In this process, people are dependent on socialised values and social networks, which are often inadequate. The concept of gender and intersectionalism plays a role in this context.

This article focusses on the special situation of women in the experience of escape and violence. It will take into account the fact that, as Crenshaw (2010) has shown, various forms of discrimination (e.g. race, class, gender, sexual orientation, etc.) can be particularly obstructive in the case of female biographies (also Bronner, Paulus Stefan 2017). „Intersectionality is an analytic sensibility, a way of thinking about identity and its relationship to power.“ (Crenshaw 2019 p.18). It is argued that the diversity of women's life experiences should be taken into account in order to be able to offer them appropriate support services in social work. This serves the claim of being able to contribute to more social justice with the help of intersectional feminism.

Intersectional feminism aims to recognise the diversity of the different disadvantages women face and to take their particular situation into account. Refugee women of colour not only experience themselves as refugees, but there are also other aspects of discrimination: disadvantages in education and economic situation, experience of violence in marriage and family and sexual orientation, to name a few. The experience of rejection due to the non-recognition of educational qualifications in the host country is an aggravating factor after fleeing. This situation leads to the experience of

humiliation of professional identity and the impediment of economic independence.

This exclusion from society makes it necessary to come to terms with the experience of loss and to strengthen women through empowerment methods. The methods presented here are the «flow of life» (Alamdard-Niemann/Zenk 2023a) as a method of the «concept of integrative methodology» and the «storytelling café» method. Both methods of social work make it possible to have an empowering effect in different ways.

The activation of own resources, strengths and coping skills are focussed in order to empower women who are traumatized and need ways to cope with daily life matters. With visualizing methods like inner flow of life the own biography (symbolized by a river) (Schieche, Schreiber 2020) make inner resources visible. In this way wishes to develop a future life can arise.

In Germany traumatized Ukrainian mothers were supported in traumagroups where their biography were visualized in flow of life and evaluated (Alamdard-Niemann, Zenk 2023b). This study shows that switching from negative emotions perceived in the extreme situations of war scenarios to a more optimistic perspective promotes the ability to use inner resources to cope with the daily tasks of life in a stressful situation.

Storytelling is another method of communicating the individual biography in groups.»It was only in historical women's studies that the oral narrative form, which was mainly cultivated by women, was regarded as an important medium and historical testimony, especially for a women's culture and for forgotten, historically effective women's values and norms.» (Kuhn 2004, p.311 translated by author). Therefore there are several examples of cafés, where women can meet regardless of age, culture and language. It is possible to let traumatized women who experience also marginalization to meet and communicate in a protected and safe place (Herger 2023).

One example is such a group existing in Braunschweig (Germany) to support migrant women. It is a meeting place in a pleasant atmosphere, where German and migrant women can talk and get to know each other. The aim is to experience normality, connectedness with others and social exchange. The gender-sensitive storytelling café offers possibilities to „observe what clues and clues they contain about their own gender identity, traditional or open gender roles and specific gender behaviour“ (Mehdizadeh-Jafari 2023 p101).

This contribution aims to show pedagogical ways to support social workers in gendersensitive ways of working with traumatized women with taking into account an intersectional view.

LITERATURE

1. Alamdar-Niemann M., Zenk R. Konzept Integrativer Methodik. Socialnet Lexikon. Bonn: socialnet, 2023. URL: <https://www.socialnet.de/lexikon/29734>
2. Alamdar-Niemann M., Zenk R. (2024) Krisen und Soziale Arbeit- Soziale Arbeit in der Krise? Praxis der Krisenbearbeitung mit kohärenter Analogie des Lebensflusses für Geflüchtete aus der Ukraine – Qualitative Studie nach dem Konzept Integrativer Methodik KIM. Schomers B., Kart M. Soziale Arbeit und gesellschaftliche Transformation: Soziale Arbeit zwischen Krise und Kritik. Beltz-Juventa Verlag, 2024.
3. Bronner K., Paulus S. Intersektionalität: Geschichte, Theorie und Praxis, Verlag Barbara Budrich, Opladen, Toronto, 2017.
4. Crenshaw K W. Die Intersektion von „Rasse“ und Geschlecht demarginalisieren: Eine Schwarze feministische Kritik am Antidiskriminierungsrecht, der feministischen Theorie und der antirassistischen Po-litik [übersetzte und gekürzte Version des Originals von 1989]. Lutz, Helma/Herrera Vivar, Maía Teresa/Supik, Linda (Hrsg.). Fokus Inter-sektionalität. Bewegungen und Verortungen eines vielschichtigen Kon-zeptes. Wiesbaden: Springer VS, 2010. S. 33–54.
5. Crenshaw K. Why intersectionality can't wait, in: Gunda Werner Institut in the Heinrich Böll Foundation. In cooperation with Center for Intersectional Justice, Published under the Creative Commons Licence: CC BY-NC-ND 4.0, Berlin, "Reach Everyone on the Planet...". Kimberlé Crenshaw and Intersectionality, Texts by and for Kimberlé Crenshaw, 2019.
6. Herger L. Das Erzählcafé als wirkmächtiger Ort historischer Aufarbeitung. Dressel, Gert / Kohn, Johanna/ Schnelle, Jessica (Hrsg.). Erzählcafés, Einblicke in Praxis und Theorie, Beltz Juventa (Weinheim, Basel). 2023.
7. Kuhn A. Oral history und Erinnerungsarbeit. Zur mündlichen Geschichtsschreibung und historischen Erinnerungskultur. Becker, Ruth/Kortendiek, Beate (Hrsg.): Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2004. S. 311–313.
8. Mehdizadeh-Jafari B. Gendersensible Biografie- und Erinnerungsarbeit am Beispiel konkreter Erzählcafé-Erfahrungen von Frauen, in: Gert Dressel, Johanna Kohn, Jessica Schnelle (Hrsg.). Erzählcafés, Einblicke in Praxis und Theorie, Beltz Juventa (Weinheim, Basel), 2023.
9. Schieche M., Schreiber S. (Eds.) Ins Tun kommen – Prozess- und ressourcenorientierte Tools der Systemischen Therapie. Das Lehrbuch für die Praxis. Klett-Cotta Verlag (Stuttgart) 2020.

Євген Потапчук, м. Хмельницький
Наталія Потапчук, м. Хмельницький
Дарія Карпова, м. Хмельницький

ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КОМБАТАНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Як свідчить практика, нині однією з актуальних проблем для роботи психологів є проблема відновлення та збереження психічного здоров'я комбатантів. Бойові дії накладають помітний відбиток на їхній психічній діяльності і поведінці [1–5]. Важливо зазначити, що бойовий стрес, зігравши свою позитивну роль у збереженні цілісності організму й особистості комбатанта в екстремальних умовах, може стати причиною подальшої їхньої дезадаптації.

Саме тому виникає потреба у пошуку ефективних шляхів відновлення і збереження психічного здоров'я комбатантів. У цьому аспекті представляє особливий інтерес пошук ефективних засобів діагностики та корекції їхніх психоемоційних станів. Зважаючи на це *метою даної статті* є розгляд динаміки психічних станів комбатантів та особливостей відновлення і збереження їхнього психічного здоров'я.

Наше дослідження дозволило з'ясувати, що існує певна закономірність у динаміці психічних станів комбатантів, яка, зазвичай, відображає три суттєвих періоди: підготовка до виконання завдань в зоні бойових дій; безпосереднє виконання завдань в зоні бойових дій; ротація в район постійної дислокації підрозділу (етап психологічного карантину) [2; 4].

Напередодні виїзду в район бойових дій військовослужбовець може переживати стан тривожного очікування. У цьому стані проходить попереднє налаштування людини на те, що її очікує попереду. Очікування може бути різним за своїм психологічним змістом. Воно проявляється у вигляді: підйому; активності; апатії; відсутності віри; тривоги за своє здоров'я та життя.

Дослідники [2–4] вказують на те, що стан людини під час тривожного очікування характеризується підвищеною напругою (стресом), головними детермінантами якої можуть бути: небезпека, яка створює загрозу для життя; відповідальність за виконання завдання; невизначеність; дефіцит часу на прийняття рішення і дій; надмірна емоційна збудливість та низька емоційна стійкість окремих осіб; невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, що висуваються бойовою

обстановкою; психологічна непідготовленість до виконання конкретних завдань; відсутність віри у свою зброю та техніку та ін.

Перехід від підготовчого етапу до виконання завдань в районі бойових дій пов'язаний з подоланням військовослужбовцем стану ригідності, в якому проявляється інертність психіки, що виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяги до заучених операцій, форм і способів дій.

На етапі безпосереднього виконання завдань в зоні бойових дій важливе значення має підтримка у військовослужбовця стану активності, рішучості, патріотичного підйому. Значну роль відіграють також такі психічні стани як: стан зібраності; стан пильності; стан рішучості; стан збудження, підйому, ентузіазму; стан згуртованості військового підрозділу; стан готовності до самопожертвування.

То ж, як свідчить практика, характерними негативними емоційними станами комбатантів є агресія, втома, роздратування, страх, стрес тощо. Щодо страху, то це поняття відображає афективний психічний стан, який викликається надмірно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками. Він може порушити психічну стійкість людини, викликати негативні прояви, послабити їх активність. Страх має свою динаміку і, в залежності, від інтенсивності та глибини переживань може виявлятися у вигляді: стурбованості; хвилювання; тривоги; переляку; боязні; жаху та ін. [6].

Однією із найбільш патологічних форм страху є психологічний шок. Під психологічним шоком слід розуміти тимчасову втрату здатності до психічної діяльності у людей, які мають низький рівень психологічної готовності до дій в екстремальних умовах діяльності. Страх може викликати паніку – афект, який розвивається раптово при неочікуваній загрозі і швидко розповсюджується шляхом психічного впливу на велику кількість людей.

Перебування в умовах бойових дій спричиняє втрату або зниження енергетичного ресурсу організму. Звідси збільшується ризик виникнення в комбатантів різних захворювань, порушення адаптації до навколишнього середовища та погіршення психічного здоров'я. Одним із таких порушень є зниження соціально-психологічної адаптації особистості. В основі цього стану є такі механізми психозахисної поведінки: підвищена рухова активність; агресія; апатія, психічна регресія, вживання алкоголю та наркотичних засобів.

Як свідчить практика, одним із ефективних методів соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій є раціональна психотерапія. В її основі лежить переконання особистості, навчання її правильному мисленню. При цьому важливо правильно роз'яснити комбатанту те, що його розлад є широко розповсюдженим явищем, переконати в можливості успішного подолання цієї проблеми і повного одужання. Засобами психологічного впливу тут виступають: переконання, роз'яснення, відволікання, підбадьорення, авторитет, престиж і знання особи, що надає психологічну допомогу.

Ефективною для роботи з комбатантами є методика «Дебрифінг стресу критичних інцидентів» (психологічний дебрифінг), яка являє собою організоване обговорення стресу, пережитого особистістю у ході бойових дій. У процесі роботи вирішуються такі завдання як: опрацювання вражень, реакцій і почуттів військовослужбовців, формування сутності травматичних подій, зменшення відчуття унікальності й патології власних реакцій шляхом обговорення почуттів і обміну переживаннями, мобілізації внутрішніх ресурсів, групової підтримки, солідарності і розуміння, зниження індивідуальної і групової напруги, підготовка до переживання тих симптомів і реакцій, що можуть з'явитися у майбутньому.

Варто зазначити, що при посттравматичних стресових розладах учасникам бойових дій постійно згадується подія, що їх травмувала. Можуть також повертатися переживання, які вони відчували під час драматичних подій. Про неї можуть нагадувати і різні побутові обставини. Також це може проявитись у формі нічних кошмарів. Тобто людину переслідують спогади. І людина постійно знову і знову переживає згадане – зі страхом, з болем, з жалем. Є також інші симптоми – порушення пам'яті, постійне напруження, серцебиття, постійне відчуття тривоги. Іноді можуть траплятися випадки мимовільного повернення до травматичного досвіду через спогади з гострим почуттям страху, паніки чи агресії. Дослідники таке явище називають «флешбеком» як зворотній кадр.

Багато людей із цими симптомами зможуть впоратися та самостійно зцілитися. Психологам та членам сімей комбатантів потрібно знати, що, перш за все, учасникам бойових дій потрібне відчуття безпеки. Їм потрібне відчуття, що життя відновлюється, що жахіття війни залишаються позаду, а поруч є рідні люди, і що попереду – гарне майбутнє. Цим людям потрібна підтримка в їхньому бажанні чи небажанні згадувати про ті події. Доречно допомагати цим людям виговоритися про

пережите. При цьому не потрібно виявляти жалість, а слід демонструвати увагу, поділяти переживання, давати можливість відволікатися від болючої теми питаннями про побут, друзів, про смішні епізоди. І навпаки – якщо людина про ці події не хоче згадувати, то від них потрібно дистанціюватися – наприклад, не дивитися відповідні відеоматеріали чи фотографії. Водночас слід пам'ятати про небезпеку таких реакцій як закам'яніння, замороження, закритості почуттів, небажання їх обговорювати. Доцільно допомогти члену сім'ї – учаснику бойових дій якомога швидше повернутися до повсякденного життя (виконання господарських функцій, вирішення побутових питань, реалізація власних проєктів, організація сімейного відпочинку та ін.). Бо бездіяльність та незайнятність людини часто призводять до зловживання алкоголем та інших негативних наслідків. Важливо пояснити, що наявні симптоми – це нормальна реакція на ненормальні події, і що з часом людина зцілиться сама. Людину потрібно заспокоїть, бо вона відчуває страх, що завдана психологічна травма – на все життя.

Зважаючи на сказане вище, варто зазначити, що відновлення і збереження психічного здоров'я комбатантів є психологічною проблемою, яка потребує системного підходу до її вирішення. Виникає потреба у пошуку ефективних шляхів надання психологічної допомоги комбатантам у період їхнього повернення до умов мирного життя. У цьому контексті особливого значення набуває використання ресурсів сім'ї та родини (кровних родичів, кілька поколінь родичів) для переналаштування психіки комбатанта зі стану війни на мирний лад. Це, на нашу думку, має бути перспективою подальших досліджень цієї теми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
2. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
3. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. Хмельницький: Вид-во Національної академії Державної прикордонної служби України, 2004. 323 с.
4. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів: Монографія. Київ: НУОУ, 2005. 322 с.
5. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Ун-ту внутр.справ, 2000. 268 с.

ДО ПИТАННЯ АНАЛІЗУ ПТСР ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ НА ФОНІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В КРАЇНІ

Справжнім «чорним лебедем» періоду незалежності України стала гібридна війна російської федерації, що розпочалася у 2014 р. та трансформувалася у відкриту агресію 24 лютого 2022 р. Російська агресія проти України спричинила серйозну гуманітарну кризу. Повномасштабне військове вторгнення Росії та інтенсивні бойові дії, що тривають в Україні з 24 лютого 2022 р., завдали потужного удару по всіх ланках економічної, соціальної, гуманітарної системах української держави.

Воєнна ескалація призвела до значної кількості випадків смерті, поранень, масового переміщення цивільних осіб, у т.ч. дітей, до пошкодження соціальної, транспортно-логістичної, інженерної інфраструктури цілих регіонів, а також серйозних руйнувань і пошкодження цивільної інфраструктури та житлових будинків. Допомоги потребують десятки мільйонів людей – як усередині країни – на окупованих територіях, на звільнених від окупанта і на тих, що не були окуповані, але постраждали від варварських обстрілів і бомбардувань, так і ті громадяни, які виїхали за кордон. Кількість розділених сімей обчислюватиметься мільйонами.

Нині війна стала для українців затяжним стресом з усіма можливими жахливими наслідками: почастишали захворювання, активізувалися психічні розлади, зросли переживання за рідних і близьких, батьки цілком закономірно хвилюються за дітей, діти – за своїх батьків, немає відчуття стабільності, нависло відчуття постійного фізичного та емоційного напруження, а далі – вигорання... До того ж, засоби масової інформації та соціальні мережі нагнітають ситуацію, оприлюднюючи всі жахи війни, висвітлюючи подекуди надто відверті фото та відео, які вкрай негативно впливають на психічне здоров'я через призму постійного страху...

Звичайно, існує чимало можливостей покращення та відновлення психічного здоров'я. Найперше – це усвідомлення людиною важливості свого психічного здоров'я, а отже, формування бажання і потреби його зберегти; це також зміна фізичних і соціально-економічних об-

ставин навколишнього середовища, що стосується робочих колективів, об'єднань за спільними інтересами, громад за місцем проживання і т. д.; а ще – розуміння важливості та потреби (або й необхідності) звертання по допомогу, і що особливо важливо – по допомогу фахівців, бо вони справді зможуть надати правильну психологічну чи психіатричну допомогу.

Нині має місце проблема та ризик постстресової психологічної травматизації. Якщо гострі стресові розлади, як миттєва реакція на травматичну стресову подію, є демонстративним явищем, то посттравматичні стресові розлади (ПТСР) є латентними. Через свою прихованість вони стають ще більш небезпечними, адже, після тривалого стримування, вони накопичуються, сягаючи критичної межі, і коли психіка особистості остаточно виснажується, навіть незначна подія може виступити каталізатором нервово-психічного зриву.

Якщо не було надано своєчасної психологічної допомоги, то серед наслідків ПТСР особистості, яка продовжує перебувати у ризиконебезпечних стресогенних умовах, мають місце різні форми деструктивної поведінки, починаючи від алкоголізації, і закінчуючи суїцидом, конфліктною агресією щодо товаришів по роботі та/або службі й ігноруванням заходів безпеки.

З огляду на таку приховану природу та неоднозначний перебіг симптомів ПТСР консультування постраждалих має проходити в формі терапевтичного інтерв'ю, що передбачає використання практики профіцитарної активації внутрішнього ресурсу. Цілями такої практики насамперед мають бути: діагностика профіцитарного потенціалу особистості; допомога в усвідомленні особистістю власного нового досвіду; допомога в переоцінці набутих власних якісних змін; допомога в активації власного ресурсу на основі нового життєвого досвіду тощо.

Можна навести ще багато інших корисних моделей збереження психічного здоров'я, але навіть цей «мінімальний набір» порад доволі переконливо доводить, наскільки важливою є цінність і фізичної, і психологічної підтримки людей, які цього потребують. Така підтримка здатна мінімізувати наслідки психологічних травм, пов'язаних зі стресом від будь-якої кризової ситуації, навіть якщо вона така катастрофічна і затяжна як війна.

Реалізація заходів із збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки вимагає вирішення проблем кадрового забезпечення та інтеграції зусиль різних відомств з надання постраждалим психологічної, соціальної, матеріальної допомоги та суспільної підтримки.

Відповідно до визначення проблемних питань, реалізація Концепції Державної цільової програми із збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки потребує здійснення організаційно-правових заходів, пов'язаних із проведенням цілеспрямованих та скоординованих дій з боку органів державного управління, виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, недержавних установ та громадських організацій, а в загальнодержавному масштабі повинна забезпечити лікувальну, соціальну та економічну ефективність.

УДК 159.9.072.4

*Роксолана Сірко, м. Львів
Володимир Слободяник, м. Львів*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ПОЛОНІ

*Мир став для нього чужим, саме так,
і в цьому його правда. Як же йому з цим жити?» |
(Жанна Бенамер, «Заручники душі»)*

Війна в Україні, яка триває вже понад десять років, особливо її гостра фаза з 24 лютого 2022 року, поставила нові виклики перед суспільством: дезадаптація осіб з травматичним досвідом окупації, збільшення вимушених переселенців та їх важка адаптація до нових умов, пристосування людей з ампутаціями кінцівок до життєвих реалій, тощо. І однією з найбільш важливих проблем є реабілітація військовослужбовців, які перебували у полоні.

Як зазначається в Українській малій енциклопедії за редакцією Є. Онацького, «Полонені – вояки або взагалі люди, захоплені ворогом та утримувані в полоні» [2, с. 1425]. Термін «табір військовополонених» почав вживатися у період Першої світової війни. Дослідники розглядають порушення психіки, які виникають в осіб із вимушеною ізоляцією. Так, А. Вішер ввів поняття «психоз колючого дроту», тобто особливий душевний стан в осіб, які пройшли полон, що характеризується нудьгою, сплутаністю свідомості, амнезією, апатією. Д. Герман вказує на присутність у колишніх військовополонених «комплексу травми», тобто страху повторення, що спричиняє прогресування пост-

травматичного стресового розладу [1]. В. Франкл, який перебував у німецькому концтаборі, виділяє декілька феноменів психіки, які виникають після звільнення з полону: гіркота та розчарування, коли виникає запитання «за що це мені?». Саме В. Франкл є засновником логотерапії та у своїй праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» зазначає: «в світі не існує більш дієвої допомоги для виживання навіть у найжахливіших умовах, ніж знання, що твоє життя має сенс» [3]. О. Хміляр описує феномен «ілюзії порятунку», тобто очікування, що все буде добре, що спочатку допомагає справлятися зі страхом та невизначеністю майбутнього [4]. Ю. Широбоков виділяє стадії полону, такі як: стадія захоплення у полон та транспортування до місця постійного утримання, стадія першого допиту, стадія безпосереднього утримання у полоні, стадія обміну полоненими та повернення додому [5].

З метою розробки заходів корекції нами проведене емпіричне дослідження щодо встановлення актуальних психічних станів людей, котрі перебували в полоні. У дослідженні взяли участь 28 колишніх військовополонених, що були звільнені з військового полону впродовж липня 2022 – травня 2023 рр., а саме: 2 осіб – військовослужбовці Збройних сил України та 26 осіб – військовослужбовці Національної Гвардії України; з них – 25 чоловіків та 3 жінки.

Нами розроблена анкета попереднього збору даних, де були такі питання:

Ім'я або позивний

Стать

Вік

Військовий досвід

Військова спеціальність

Термін перебування у полоні

Чи були присутні тортури під час перебування у полоні?

Чи було сексуальне насильство під час перебування в полоні?

Чи були суїцидальні думки під час перебування у полоні?

Чи змінилось ставлення до життя після повернення з полону?

Згідно з отриманими результатами, 28 осіб (тобто всі 100%) піддавалися фізичним та психологічним тортурам під час полону; 1 особа (3,6%) вказала на сексуальне насильство; 15 військовослужбовців (53,4%, тобто кожен другий) мали суїцидальні думки.

Згідно з результатами діагностики за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР», спостерігаємо той факт, що лише в 7 осіб (25%) визначається низький рівень сприйняття травматичної ситуації,

при цьому до їх числа належать лише чоловіки у віковій категорії з 22 до 33 років із різним військовим досвідом і терміном перебування в полоні. А у 18 осіб, які складають 64,3%, виявлено середній рівень травматизації. На нашу думку, на це впливають такі фактори, як особистісні особливості, підтримка оточуючих, досвід життя та реакція на травму. Високий рівень проявів реакції на травматичний досвід був виявлений у 3 (10,7%) колишніх військовополонених, серед яких одна жінка, в анкеті якої було зазначено сексуальне насильство. Ці особи відчують надзвичайний рівень стресу, тривоги, страху чи інших емоційних та психічних труднощів, пов'язаних із перебуванням у полоні.

За результатами методики «Шкала оцінки впливу травматичної події» діагностуються такі емоційні реакції: кожен третій респондент вказує на «вторгнення» (28,6%), майже всі опитувані характеризуються реакцією «уникнення» (високий – 42,9% та підвищений – 50%), а дві третини колишніх військовополонених вказують на «фізіологічне збудження» (підвищений – 32,1%, високий – 53,6%). Отже, приблизно половина вивільнених із полону військовослужбовців виявили високу ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу.

За допомогою методики «Виявлення схильності до суїцидальних реакцій: СР-45 та СР-10 (П. І. Юнацкевіч) виявлено середній (42,9%), вище середнього (14,3%) та високий (7,1%) рівні ризиків, пов'язаних із суїцидальною тематикою. Тобто суїцидальні реакції, свідомі чи неусвідомлені, більшою чи меншою мірою присутні майже у всіх колишніх військовополонених.

Кореляційний аналіз показав такі значущі зв'язки: тривалість полону тісно пов'язана з ризиком виникнення у військовослужбовця суїцидальних думок ($r=0,47$, $p\leq 0,05$); суїцидальні думки в полоні тісно пов'язані з неуважністю, поганим зосередженням уваги ($r=0,43$, $p\leq 0,05$) та флешбеками ($r=0,48$, $p\leq 0,05$). Цікавим є той факт, що виявлено обернений кореляційний зв'язок суїцидальних думок у полоні та фізичної агресії ($r=-0,45$, $p\leq 0,05$). Якщо смерть – це єдиний вихід, то людина не бачить, заради чого їй варто жити, тому колишні військовополонені з такою проблематикою просто не бачать сенсу боротися далі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильництва – від знущань у сім'ї до політичного терору. Перекл. З англ. Оксана Лизак. Львів: Видавництво Старого Лева. 2022. 424 с.

2. Онацький Є. Д. Українська мала енциклопедія: у 8 т., 16 кн. Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. Буенос-Айрес, 1963. Т. 6, кн. XI: Літери Пере – По. С. 1425.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 159 с.
4. Хміляр О. Психологія життя військовослужбовця після полону. Психологія особистості. Габітус. Вип. 38. 2022. С. 128–135.
5. Ширококов М. Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону. Харків. Нац. ун-т. Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба. Харків, 2020. 475 с.

УДК 378.016:159.9-057.86

Ліна Перелигіна, м. Харків
Юлія Шевелєва, м. Львів

ДО ПИТАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

В умовах сьогодення, де збільшується кількість надзвичайних ситуацій як соціально-політичного, так і природного характеру, особливої ваги набувають питання збереження психічного здоров'я працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів, а психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічного розладу, а як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. ВООЗ виділяються також критерії психічного здоров'я, до яких відносяться: усвідомлення своєї ідентичності; критичність до себе; відповідність психічних реакцій соціальним ситуаціям; здатність керувати, планувати та змінювати свою поведінку в залежності від життєвих ситуацій [2].

У словнику практичного психолога С.Ю.Головіна психічне здоров'я розглядається як «стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності». До основних критеріїв психічного здоров'я він відносить: відповідність характеру

реакцій до зовнішніх подразників, адекватний віку рівень зрілості, адаптивність в мікросоціальних відносинах, здатність самокерувати поведінкою, розумне планування життєвих цілей та активність у їх досягненні.

У науковій літературі немає однозначного трактування досліджуваного феномену, тобто, вживаються поняття як психічного здоров'я (С.Максименко, О.Чабан), так і психологічного здоров'я (С.Максименко), професійного здоров'я (В.Пономаренко), психічного, соціального та особистісного здоров'я (М.Савчин) особистості [3; 4; 7].

У сучасній науці розмежовують поняття психічного та психологічного здоров'я особистості. Дослідники трактують психологічне здоров'я як те, яке стосується особистості в цілому, її інтересу до життя, свободі та волевиявленню, тобто враховує ціннісний аспект, а психічне здоров'я відповідає за сферу особливостей психічних процесів та індивідуальних властивостей людини [4; 6].

Існують дослідження, у яких виділяється поняття «професійне здоров'я». Науковці трактують цей феномен як функціональний стан організму людини, який характеризує її здатність до певної професійної діяльності та стійкість до негативних факторів цієї діяльності. Професійне здоров'я визначається також як: «збереження цілісної особистості в професії впродовж всього життя» або ж «здатність зберігати та активізувати регулятивні механізми, які забезпечують працездатність, ефективність та розвиток особистості» [6].

Дослідниками встановлені також фактори, критерії та рівні психічного здоров'я особистості (Л.Козак, Г.Ложкін, М.Мушкевич, Р.Сірко), впливу професійно-екстремальної діяльності на психічне здоров'я військовослужбовців (Є.Потапчук), психологічне здоров'я рятувальників (Н.Світлична), професійне здоров'я правоохоронців (К.Кудар).

Розглядаються критерії психічного здоров'я. Так, С.Білоцерківська наводить наступні критерії психічного здоров'я: усвідомлення ідентичності свого «Я», сталість переживань в однотипних ситуаціях; адекватність реакцій до впливу навколишніх факторів; здатність до саморегуляції та самоконтролю; здатність планувати власну життєдіяльність; здатність змінювати поведінку відповідно до обставин [1]. К.Роджерс виділяє інші ознаки психічно здорової особистості: відкритість переживанням, екзистенційний спосіб життя, органічна довіра, емпірична свобода, креативність [5].

Поряд із значною теоретичною розробленістю зазначеної проблеми, існує певний дефіцит наукової інформації щодо психічного здоров'я

саме майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, які будуть виконувати професійну діяльність в особливих та екстремальних умовах: практично не вивчалися психологічні механізми та професійні чинники формування, недостатньо розкриті психокорекційні засоби його відновлення після виконання ризиконебезпечних завдань. Крім того, потребують удосконалення методи діагностики рівня психічного здоров'я в умовах професійного відбору, програми його профілактики в освітніх закладах зі специфічними умовами навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2018. С. 56–59.
2. The Copenhagen Declaration on Health Policy, 1994. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/349874>.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репік І. А. Основи здоров'я: Підручник для 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Алатон, 2005. 176 с.
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
5. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
6. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
7. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. К.: Академвидав. 2016. 288 с.

УДК 159.98+355.415.8

Олексій Косолапов, м. Харків
Валентин Кердивар, м. Харків

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, БАТЬКИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛОНІ

Психологічний супровід дітей, чії батьки перебувають у полоні, є невід'ємною складовою важливого процесу адаптації та підтримки. Ці діти зазнають надзвичайного стресу й емоційного навантаження, що може впливати на їхнє психічне й емоційне благополуччя.

Перш за все, важливо забезпечити цим дітям безпечно та підтримуюче середовище. Психологи та соціальні працівники повинні працювати разом зі школами та громадськими організаціями, щоб забезпечити доступ до необхідних ресурсів та послуг.

Крім того, важливо встановити регулярний контакт із цими дітьми, щоб вони відчували підтримку та знали, що їхні емоції та потреби важливі. Це може включати індивідуальні консультації, групові заняття з подібними дітьми, а також підтримку від психологічних та педагогічних фахівців.

Полон або зникнення безвісти – це не лише розлука з людиною, а й постійне відчуття невідомості та безпорадності, яке супроводжує її рідних [1]. У таких випадках важливо чесно говорити з дитиною і не давати хибних надій.

«Дитина може питати «чи точно мама (тато) повернеться»? Можна сказати «я не знаю, ми не на все можемо вплинути, але ми маємо робити все, щоб наближати перемогу».

Зовсім маленькі можуть не розуміти, що таке полон, але діти старшого віку або підлітки дізнаються багато інформації з інтернету – бачать травмуючі відео, тривожні новини.

«Чим більше дитина буде отримувати любові і тепла від тих, хто поруч, тим більше у неї буде надії і віри в людей».

Варто зазначити, що **перша психологічна допомога** дитині, батьки якої перебувають у полоні, важлива для зменшення стресу та підтримки її емоційного благополуччя.

Найперше потрібно надати дитині можливість вільно висловлювати свої почуття й емоції без будь-якого обмеження або осуду. Емпатичний та підтримуючий підхід психолога допоможе створити безпечно середовище для вираження та розуміння її переживань. Також важливо пояснити дитині, що її почуття є нормальними у даній ситуації, та що вона не самотня у своїх емоціях.

«Нам важливо дати острівцець надії. Розповідати, що про це піклуються зараз дорослі, розповідати про процес».

Наприклад, ми пишемо листи до міністерства, нам відповідають, що є спеціальна група, яка проводить перемовини, і ми робимо все, щоб повернути тата/маму з полону».

Ми даємо дитині формулу, що ми не просто сумуємо і у відчаї, а щось для цього робимо».

У подальшому психологічний супровід дітей персоналу ДСНС, чії батьки перебувають у полоні, ґрунтується на кількох ключових принципах.

1. Індивідуалізований підхід, орієнтований на потреби й особливості кожної дитини, яка переживає унікальні емоції та реагує на стрес по-різному, тому необхідно враховувати їхні індивідуальні потреби та особливості. Перший крок у цьому процесі – це створення довірчого середовища, де дитина може відчувати себе комфортно та безпечно виражати свої почуття та думки.

Для кожної дитини важливо мати можливість вільно висловлювати свої емоції та стурбованості. Тому важливо проводити індивідуальні консультації з кожною дитиною, де вона може відчути підтримку та розуміння.

2. Створення безпечного середовища, де діти можуть відчувати підтримку та розуміння. Підтримка соціальної адаптації також є важливою складовою, включаючи допомогу в навчанні й інтеграції в громаду.

– створення атмосфери відкритості та взаєморозуміння, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття та думки. Це допомагає їм відчувати, що їхні емоції приймаються та розуміються;

– сприяти формуванню позитивних міжособистісних відносин між дітьми, що знаходяться в подібній ситуації. Це може зменшити почуття самотності та ізоляції;

– допомагати дітям забезпечити доступ до освіти та розвитку, що сприяє їхньому соціальному та психологічному благополуччю. Це може включати роботу з вчителями та шкільним персоналом для забезпечення підтримки у навчанні та інтеграції в класному оточенні;

– допомагати дітям і їхнім сім'ям у взаємодії з громадою та забезпеченні їхньої інтеграції. Це може включати участь у громадських заходах, зустрічі з представниками громади та підтримку у встановленні соціальних зв'язків [2].

3. Підтримка не лише самої дитини, але і її сім'ї, допомагаючи їм у вирішенні емоційних та практичних проблем. Нарешті, сприяння розвитку ресурсів у дітей допомагає їм навчитися саморегуляції та подолати стрес у майбутньому.

– робота з рідними, щоб допомогти їм розуміти і виражати свої почуття стосовно ситуації полону батьків. Це може включати спілкування про стрес, тривогу, сум і будь-які інші емоції, які вони можуть відчувати;

– навчити сім'ю ефективним стратегіям копінгу, які допоможуть їм краще впоратися зі стресом та невпевненістю. Це може включати методи релаксації, техніки зменшення стресу та способи підтримки один одного;

– надати сім'ї інформацію про доступні ресурси та послуги, які можуть бути корисними для них у цей важкий період. Це можуть бути як психологічні служби, так і практична допомога, наприклад, юридична чи фінансова консультація;

– підтримка в розв'язанні конкретних практичних проблем: Психолог може сприяти у вирішенні практичних аспектів, пов'язаних з відсутністю батьків, таких як організація побуту, планування часу.

4. Сприяння розвитку ресурсів та стратегій саморегуляції у дітей персоналу ДСНС, чий батьки перебувають у полоні, може бути досягнуте за допомогою різноманітних вправ та заходів:

Дихальні вправи: Навчання дітей технікам дихальної гімнастики може допомогти їм знижувати рівень стресу та тривоги. Наприклад, вправа «4-7-8»: дихаючи через ніс, рахувати до 4; утримувати подих на 7 секунд; видихати повільно через відкриті уста, рахуючи до 8.

Медитація та уява: Проведення коротких сеансів медитації або уявних подорожей, під час яких діти можуть відпочити та зосередитися, допоможе їм знизити рівень стресу та відновити емоційну рівновагу.

Творчі вправи: Залучення дітей до творчих процесів, таких як малювання, письмо віршів або створення музики, може допомогти їм виразити свої почуття та емоції, а також знайти засоби для їхнього розуміння та подолання.

Гра в ролеві ігри: Створення ситуаційних ігор, де діти можуть відтворити різні сценарії та вирішувати конфліктні ситуації, допоможе їм розвивати навички комунікації, співпраці та саморегуляції.

Позитивне мислення: Сприяйте формуванню позитивного способу мислення у дітей шляхом стимулювання висловлення вдячності та оптимізму, навчання їх шукати позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Журнал почуттів: Запропонуйте дітям вести щоденник почуттів, де вони можуть записувати свої емоції, думки та досвіди. Це допоможе їм краще розуміти свої почуття та виявляти патерни в їхній емоційній динаміці.

Фізична активність: Сприяйте заняттям спортом або фізичною активністю, яка може допомогти зняти стрес та поліпшити настрій дітей.

Техніки глибокого розслаблення: Вчіть дітей різним технікам глибокого розслаблення, таким як прогресивне м'язове розслаблення або йога-дихання, для зниження напруги та стресу.

Групові вправи на співпрацю: Організуйте групові завдання, де діти можуть спільно розв'язувати завдання та вирішувати проблеми, сприяючи розвитку навичок комунікації та співпраці.

Практика вдячності: Запропонуйте дітям виконувати щоденне завдання, наприклад, записувати кожен день 3 речі, на які вони вдячні. Це допоможе їм зосередитися на позитивних аспектах свого життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Широбоков Ю. М. Психологія військового полону: дис.... д-ра псих. наук: 19.00.09. Харків, 2020. 473 с.
2. Кердивар В. В. Деякі рекомендації з психологічної роботи в групі емоційної підтримки для членів сімей осіб, які перебувають в полоні. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф., м. Дніпро, 15 берез. 2024 р. Дніпро, 2024. С. 436.

УДК 159.9

*Микола Фомич, м. Черкаси
Людмила Мохнар, м. Черкаси*

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ В УМОВАХ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ДСНС У М. КРЕМЕНЧУК ТА М. УМАНЬ)

Воєнні дії на території нашої держави зумовили безпрецедентний рівень екстремальності життя кожного українця. Тимчасова окупація частини територій, бойові дії, терористичні ракетно-артилерійські обстріли міст та селищ країни стали новою реальністю нашого буття.

Війна – це надзвичайна ситуація, що виходить за межі звичайного людського досвіду. Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини на події війни буває різною: від помірного й тимчасового стресу до важких психічних травм [7].

Більшість людей, які переживають війни, поступово пристосовуються до нової реальності, про це пишуть американці фахівці R.G.Tedeschi, C.L. Park, & L.G. Calhoun [8]. Сьогодні українці можуть перевірити цю тезу на собі. За понад два роки війни, ми вже звикли до

поховань, поганих новин з телеекранів, ми часто не реагуємо на сигнал «Повітряна тривога».

Така адаптація з однієї сторони дозволяє нам не впадати у відчай і знаходити ресурси продовжувати жити далі, а з іншої притупляє нашу пильність і готовність реагувати на небезпеку.

У зв'язку із воєнними діями та постійним переживанням стресу, за підрахунками МОЗ України близько 60% українців потребують психологічної допомоги. Психологічні наслідки війни у вигляді посттравматичного стресового розладу позначатимуться на громадянах України як мінімум впродовж наступних 7-10 років [3].

У зв'язку з цим фахівцями [4] вже неодноразово наголошувалось на важливості існування інституту екстреної психологічної допомоги постраждалому населенню, суб'єктами надання якої в нашій державі, згідно із законодавством [1] є психологи ДСНС України.

З активізацією нової хвилі повномасштабної збройної агресії Росії проти України, психологи ДСНС залучались до роботи з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, внаслідок воєнних злочинів. Досить лише згадати евакуацію та масові розстріли цивільного населення у Бучі та Гостомелі, атаку дронів-камікадзе у Києві; влучання російських ракет в багатоквартирні будинки у Дніпрі, Запоріжжі, Одесі, Умані, ТЦ «Амстор» у Кременчуці.

Терористичний акт у торговому центрі Кременчука відбувся 27 червня 2022 року, о 15 годині 50 хвилин. Внаслідок ракетної атаки загинули 21 особа, 1 – вважається зниклою безвісті, 64 особи отримали травми різного ступеня тяжкості. На місці удару було виявлено 29 фрагментів тіл.

До роботи з ліквідації наслідків ракетної атаки було залучено зведені загони рятувальників з Полтавської, Черкаської та Кіровоградської областей, а також Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України (далі – ЧПБ). Всього від ДСНС було залучено 440 осіб особового складу та 70 одиниць техніки [2].

Об'єктами надання допомоги були особи з числа родичів постраждалих у теракті, які прибували для відвідування поранених, чергували в надії на новини про врятоване життя рідних, здійснювали пошук безвісти зниклих близьких.

Для того щоб ефективно організувати роботу з психологічної допомоги психологам ДСНС необхідно було мати чітке розуміння їхніх психічних станів та реакцій. Розглянемо особливості психічних станів

та реакцій серед постраждалих, що були виявлені у процесі візуальної діагностики та проведення бесід:

- порушення в афективній сфері: *тривожність, ажитація, «емоційне отупіння», пригніченість, роздратованість, відчуття безпорадності*. Описані афективні переживання часто викликали соматизацію у цієї категорії постраждалих і їх симптоми проявлялись у вигляді головного та серцевого болю, підвищеного тиску;
- порушення в когнітивній сфері: у рідних спостерігались погіршення концентрації уваги, виразна неуважність та забудькуватість; були скарги на безсоння, або так звані «рвані сні»;
- зміни у поведінці: звертали увагу на себе агресивна поведінка або ворожість до оточуючих окремих відвідувачів; непослідовність у вчинках та психомоторна гіперактивність.

Підґрунтям цих психічних станів та реакцій для родичів постраждалих були такі стресові чинники: раптовість настання самої події, зовнішній вигляд близьких, нестача інформації про стан рідних, звуковий сигнал «повітряної тривоги», який неодноразово лунав.

Описані психічні стани та реакції схожі з основними симптомами реакції на стрес та травму і можуть розвиватись у розлади різного ступеня тяжкості [6]:

- звичайні людські страждання – найпоширеніша відповідь людини на тяжкі страждання, що не завжди спричиняє патологічний стан і більшою мірою потребує звичайної людської психоемоційної підтримки;
- травматичні психологічні наслідки – афект, який потребує уваги спеціалістів, робота на ранніх етапах з проблемою дозволяє успішно її долати;
- психіатричні розлади, найпоширенішим серед яких є посттравматичний стресовий розлад. Потребує активного втручання не лише психологів, а насамперед лікарів- психотерапевтів та психіатрів.

Розуміючи можливі наслідки людських страждань, за активної позиції психологів ДСНС в холі лікарні було організовано надання екстреної психологічної допомоги з метою мінімізації наслідків травматичних переживань.

Доцільними методами надання психологічної допомоги стали: індивідуальний дебрифінг, дихальні та комунікативні техніки, активне слухання, десенсибілізація почуттів за допомогою образів.

Процес надання психологічної допомоги ускладнювався низкою факторів: значною кількістю людей, які одночасно знаходились у лікарні

та індукували один на одного свої емоції, посилюючи тим самим загальне напруження; відсутністю окремого затишного місця, де можна б працювати більш ефективно; наявністю великої кількості працівників засобів масової інформації, які часом нахабно випитували у рідних постраждалих будь-яку інформації про стан їхніх близьких, які перебували на лікуванні, тим самим актуалізуючи страждання провокативними запитаннями.

28 квітня 2023 року, о 4 год. 25 хв. стався ракетний удар по житловому багатоповерховому будинку в місті Умані Черкаської області, в результаті вибуху було зруйновано один під'їзд будинку. 23 особи загинуло із них 6 дітей [5].

До проведення рятувальних робіт було залучено 38 одиниць техніки та понад 100 рятувальників із них 5 психологів: 2 з ГУ ДСНС України в Черкаській області та 3 із Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

З метою розосередження зусиль психологів та охоплення найширшого кола постраждалих було прийнято рішення про утворення трьох оперативних дільниць з надання психологічної допомоги.

Першу дільницю було утворено безпосередньо на місці надзвичайної ситуації, завдання психологів тут полягало у психологічному супроводі рятувальних робіт; роботі із рідними, які очікували новин про своїх близьких; роботі із ЗМІ та створенні місця скорботи.

Робота на цій ділянці не припинялась протягом усього часу проведення рятувальної операції 28 та 29 квітня. Психологами було організовано позмінне цілодобове чергування з метою психологічної підтримки рятувальників, надання психологічної допомоги рідним загиблих, частина з яких, цілу добу очікувала новин на місці надзвичайної ситуації. Ця категорія постраждалих була найскладнішою у роботі психологів, її складали три сім'ї, які чекали на знайдення тіл загиблих дітей. Психологи весь час роботи з ними купірували афективні стани, які хвилями виникали у постраждалих. Доцільними методами роботи тут були дихальні вправи, техніки контрольованого ковтання, комунікативна підтримка, раціоналізація.

Друга дільниця роботи психологів була організована на базі міського моргу. Завданням психологів були психологічний супровід процедури впізнання тіл загиблих; психологічна підтримка рідних, які другого дня, очікували на видачу тіл (фрагментів тіл) загиблих для поховання; інформаційна підтримка рідних.

Третя група психологів працювала в місцевій школі, що була розташована поруч із місцем надзвичайної ситуації, і де було організовано: пункт харчування рятувальників, збір речей для постраждалих, проводились слідчі дії із рідними загиблих та відбирались біологічні матеріали для проведення ДНК-експертиз. Завдання психологів полягало у психологічному супроводі слідчих дій (підтримка рідних під час дачі показів, очікування результатів експертного дослідження); роботі з постраждалими, які отримували речі першої необхідності, одяг у волонтерів; підтримці рятувальників, які приходили на зміну та харчувались тут.

Підводячи підсумки аналізу роботи психологів ДСНС під час надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в місті Умані, виділимо деякі особливості: по-перше, дана надзвичайна ситуація є психологічно складною практично для усіх, хто був залучений до неї: постраждалих, рятувальників, працівників поліції, психологів, так як характеризується комплексністю стресорів високої інтенсивності, головним серед яких є масова загибель людей, насамперед дітей; по-друге, тривалість пошуково-рятувальної операції склала 35 годин, із яких майже 32 години тривав процес надання екстреної психологічної допомоги; по-третє, дана надзвичайна ситуація охоплює широке коло постраждалих як серед безпосередніх учасників події, так і поміж рідних постраждалих і загиблих, так у ході рятувальної операції було надано допомогу 150 постраждалим; по-четверте, сукупність означених факторів вказує на високий ризик виникнення травматичних наслідків для осіб залучених до надзвичайної ситуації, а тому вимагає спостереження за її учасниками у посттравматичний період та вживання заходів з психологічного відновлення особового складу рятувальних та поліцейських підрозділів.

Отже, підсумовуючи викладений матеріал, зазначимо, що надання екстреної психологічної допомоги є надзвичайно важливим та обов'язковим завданням у процесі ліквідації наслідків надзвичайної ситуації з метою мінімізації психічних проблем постраждалих. Вважаємо, що аналіз і узагальнення практики надання екстреної психологічної допомоги сприятимуть розробленню як теорії роботи з травмою, так і розширенню дієвих короткострокових технологій надання психологічної допомоги на місці надзвичайної ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кодекс цивільного захисту України: закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI. Голос України. 2012. № 220 (5470). С. 4–20.

2. Кременчук: оперативна інформація щодо ліквідації наслідків обстрілу торговельного центру станом на 28.06.2022 / ДСНС України. URL: <http://surl.li/fgijp>.
3. Не менше 60% українців потребують психологічної підтримки через війну / Інформаційне агентство «Interfax-Україна». URL: <http://surl.li/fgide>.
4. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки внаслідок вибуху снарядів на військових складах. Вісник національного університету оборони України. 2013. № 2 (33). С. 270–275.
5. Умань: пошуково-рятувальна операція завершена. URL: <http://surl.li/rfvji>.
6. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p.
7. Shalev Arieh Y., Freedman Sara, Peri Tuvia, Brandes Dalia, Sahar Tali, Scott P. Orr, Pitman Roger K. Prospective Study of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Following Trauma. Am J Psychiatry. 1998. May. URL: <https://doi.org/10.1176/ajp.155.5.630>
8. Tedeschi R. G., Park C. L., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. P. 1–22.

УДК 159.9

Оксана Стельмах, м. Львів

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД»

Внаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну наше населення має значне порушення ментального здоров'я. Адже, війна є найсильнішим стресовим фактором, який впливає на психологічне та фізичне здоров'я кожної людини. Вивчення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) набуває актуальності не лише для клінічної практики, але і для вивчення соціально-психологічних аспектів функціонування особистості. Розуміння специфіки проявів симптомів ПТСР сприятиме розробці ефективних методів і технік діагностики та лікування осіб, які потребують допомоги.

Дослідженням проблеми виникнення, діагностики та лікування ПТСР займаються науковці із різних країн.

ПТСР є серйозною психічною проблемою, яка виникає внаслідок переживання або свідчення травматичної події [5]. ПТСР проявляється як уповільнена або затяжна реакція організму на стресові події або си-

туації. Дослідники зазначають, що переживання, які найчастіше призводять до ПТСР, включають зґвалтування, напад і бойові дії, тоді як стихійні лиха чи техногенні аварії набагато рідше впливають на його прояв. Симптоми ПТСР присутні майже у всіх людей протягом кількох днів і тижнів після травми та вважаються відображенням загальної реакції. Таким чином, ПТСР найкраще описується як стан, при якому утруднюється процес відновлення після травми. Приблизно 5% людей дотримуються іншої траєкторії, оскільки симптоми ПТСР у них не розвиваються відразу [4].

ПТСР характеризується наявністю трьох різних, але спільно пов'язаних груп симптомів. Перший кластер – симптоми повторного переживання – включає спонтанні та часті вторгнення травматичних спогадів у формі образів, або кошмарів, які супроводжуються інтенсивним фізіологічним дистресом. Другий кластер – симптоми уникнення – характеризується обмеженням думок та уникненням нагадувань про подію, а також емоційною та соціальною замкнутістю. Третій кластер – симптоми підвищеного збудження – включає явні фізіологічні прояви, такі як безсоння, дратівливість, порушення концентрації, підвищена настороженість і збільшена реакція на стрес.

Варто зазначити, що ці симптоми повинні бути достатньо серйозними, щоб впливати на соціальну, професійну або міжособистісну функцію, і тривати принаймні 1 місяць. ПТСР може ускладнюватись через неефективні стратегії подолання, зловживання психоактивними речовинами, супутні розлади настрою та тривожність, відсутність соціальної підтримки та прискорений розвиток захворювань, пов'язаних зі стресом [6].

Розлад, який спричинений впливом травматичної та психологічно тривожної події, більш поширений серед певних підгруп, включаючи військовослужбовців та ветеранів. Проте, не у всіх людей, які пережили травматичні події розвивається розлад і реакція на травматичні події може значно варіюватись [3].

Підчасов Є.В. та Ломакін Г.І. досліджуючи соціально-психологічні прояви ПТСР осіб, які приймали участь у бойових діях встановили, що одним із головних внутрішніх бар'єрів адаптації до звичного життя є психічні розлади, пов'язані зі стресом. Після повернення у цивільне життя, наявні вже психічні травми від війни, такі як ПТСР, можуть посилюватись новими стресами, пов'язаними з соціальною дезадаптацією. Ветерани можуть переносити свій військовий спосіб поведінки

на мирний фон, об'єднуючи свої колишні стратегії зі способами, що сформувалися під час військових подій [1].

В Україні затверджено уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної та третинної медичної допомоги при ПТСР, в якому зазначено послідовність використання різних видів терапії, розроблений відповідно до міжнародних клінічних вимог [2].

Навчитися виявляти ознаки ПТСР та розуміти, які фактори можуть сприяти його розвитку, допомагає вченим та практикам розробляти і вдосконалювати методи лікування та підтримки для постраждалих. Крім того, дослідження у цій області допомагають суспільству розуміти, як краще підтримувати тих, хто стикається з травматичними досвідами, та розвивати системи підтримки на рівні суспільства.

Отже, вивчення ПТСР не лише розширює наші знання про психічне здоров'я, але й служить основою для розробки соціальних та медичних стратегій управління наслідками травматичних ситуацій у сучасному світі. Це дозволяє зробити кроки у напрямку покращення якості життя та психічного благополуччя тих, хто стикається з травматичними досвідами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Підчасов Є. В. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях. Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. Харків: НУЦЗУ, 2011. Вип. 10. С. 86–98.
2. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В., Гозак С., Єлізарова О., Рибінський М., Ангельська В., Павленко Н. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. Молодий вчений. 2023. № 12 (124). С. 28–39. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>
3. Bonanno G. A. et al. Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed U.S. military service members: prospective cohort study. *Br. J. Psychiatry*. 2012
4. McFarlane A. C. Posttraumatic stress disorder: a model of the longitudinal course and the role of risk factors. *J. Clin. Psychiatry*. 2000. N 61. P. 15–20.
5. Sartorius N., Henderson A., Strotska H., Lipovsky Z., Yu-tsung S., Yu-sing H. and others. Classification of mental disorders and behavioral disorders of the ICD-10. Clinical descriptions and diagnostic recommendations. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf
6. Yehuda R. Post-traumatic stress disorder. *The New England Journal of Medicine*. 2002, N 346 (2). P. 108–114.

ФІЛЬМОТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ДІЯЛЬНІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Вирішення завдань реабілітації осіб, які здійснюють діяльність в екстремальних умовах, передбачає застосування нових сучасних методів її проведення, придатних для використання в різноманітних ситуаціях. До таких належить віднести і фільмотерапію – різновид арт-терапії, що набуває останнім часом дедалі більшого визнання та поширення. Вона є сучасним методом психотерапії, придатним для вирішення широкого кола завдань повсякденної психотерапевтичної практики. У даному випадку буде розглянуто доцільність використання фільмотерапії при підготовці курсантів-психологів, які навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності. Оскільки вони проходять підготовку для їхньої подальшої професійної діяльності в підрозділах ДСНС України, відповідно, повинні бути готовими до реабілітації осіб, які діють в екстремальних умовах. Необхідність розгляду можливості й особливостей здійснення даного різновиду терапії обумовлює важливість даного дослідження.

Мета роботи – висвітлити можливості та деякі особливості використання фільмотерапії у підготовці фахових психологів, з огляду на вимоги забезпечення їхньої майбутньої професійної діяльності при роботі з особами, які здійснюють діяльність в екстремальних умовах.

У наш час різні форми психотерапії, арт-терапії зокрема, набули значного розповсюдження у практичній діяльності вітчизняних фахових психологів, зокрема тих, що забезпечують діяльність підрозділів ДСНС України. Однак до числа затребуваних і ефективних терапевтичних засобів, необхідно віднести також фільмотерапію, яка здобуває дедалі більше визнання і ширше розповсюдження.

Відповідно до визначення, сформульованого С. Красіним: *фільмотерапія – це напрям психотерапії, до складу якого належить система методів, заснованих на роботі з реакціями людини, отриманими під час і після перегляду фільму та спрямованими на духовне і психічне зцілення* [2, с. 24].

Передусім варто відзначити, що у повсякденній психотерапевтичній практиці фільмотерапія здійснюється для певного контингенту клієнтів, за конкретним запитом на проведення певної форми терапевтич-

ного впливу, фаховими психологами певної спеціалізації та рівня підготовки. Однак у даному випадку йдеться не про здійснення терапії для осіб, які виконують діяльність в екстремальних умовах, а лише про демонстрацію можливостей та особливостей проведення фільмотерапії, для майбутніх психологів ДСНС, з навчальною метою. Це, у свою чергу, важливо для відповідного забезпечення їхньої подальшої професійної діяльності, зокрема, при роботі з особами, які працюють в екстремальних умовах, особливо за наявності військового стану в країні. Тому у подальшому викладі наведено інформацію про особливості підготовки і проведення відповідного заняття для курсантів-психологів. Передусім йдеться про апробацію такого навчального заняття, а також набуття необхідного досвіду в освоєнні фільмотерапії.

Різні види психотерапії набули у вітчизняній практиці значного розповсюдження, і довели свою ефективність. Через це вони отримали значне поширення також у навчальному процесі, для забезпечення підготовки майбутніх фахових психологів. Зокрема, курсанти, що навчаються у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності за спеціальністю «Психологія», вивчають дисципліни, які передбачають ознайомлення з сучасними психотерапевтичними підходами, а також освоєння відповідних психотерапевтичних технік. З огляду на це належне місце у цьому переліку повинна зайняти також фільмотерапія, як доступний в опануванні й ефективний за результативністю сучасний метод психотерапевтичного впливу; придатний для роботи з особами, котрі здійснюють діяльність в екстремальних умовах, зокрема, з працівниками ДСНС України. Відповідно до цього далі будуть розглянуті можливості, які надає фільмотерапія, та деякі особливості її підготовки і проведення. Детальніше як теоретичні основи, так і особливості проведення фільмотерапії, відображені в опублікованих матеріалах на дану тематику (див., напр.: [2]).

Робота розпочинається з підбору відповідного відеоматеріалу, який відповідає поставленій меті терапевтичного впливу, а також запитам і особливостям тих, для кого вони призначені. Зачасту таким вимогам може відповідати повнометражний кінофільм, тому для проведення сеансу фільмотерапії потрібно забезпечити наявність необхідного часу для її проведення. Далі потрібно скласти і належним чином опрацювати план терапевтичного заняття.

Слід також відзначити, що проведення фільмотерапії потребує від викладача як певного досвіду, так і відповідної підготовки до застосу-

ванням відеофрагментів, короткометражних або повнометражних фільмів для здійснення необхідних психотерапевтичних впливів. Відповідно до цього, належною підготовкою є набуття досвіду з проведення фільмотренінгів, різного призначення та спрямування. Чимало необхідних ознайомчих і допоміжних матеріалів, які допоможуть у підготовці та проведенні фільмотерапії, можна знайти на відповідному сайті [1].

В занятті необхідно передбачити вступну частину, яка має завданням роз'яснення мети заняття й особливостей його проведення; а також формулювання та роз'яснення завдань, котрі передбачено вирішити під час проведення навчального сеансу, за допомогою запропонованого відеоперегляду, а також в процесі його подальшого обговорення й аналізу.

Далі слідує основна частина, під час якої відбувається перегляд запропонованого фільму; в процесі перегляду ті, хто навчаються, повинні виконати передбачені завдання. Зокрема, перед глядачами були поставлені наступні питання (а також інші, що виникають під час виконання такої роботи).

Які ваші враження від перегляду фільму «Вогнетривкий»?

Що ви відчували під час перегляду фільму?

Що зумовлює терапевтичний вплив фільму?

Які думки викликав у вас перегляд життєвих перепитій головних персонажів?

Яку проблему намагаються вирішити головні персонажі фільму, котра не пов'язана з їхньою професійною діяльністю?

Що характерно для сімейних стосунків Калеба Холта з дружиною Кетрін?

Завдяки чому відбувається налагодження стосунків головних персонажів?

Як ви оцінюєте терапевтичний вплив фільму?

Як основна ідея фільму?

Чому можна навчитися в результаті засвоєння уроків фільму?

Наскільки перспективний запропонований терапевтичний підхід за сучасних реалій?

Після перегляду фільму починаються виступи глядачів, які висловлюють свої думки щодо впливу на них побаченого, зокрема, власні міркування про вирішення різних терапевтичних завдань. При цьому курсанти максимально використовують одержані раніше знання з різних предметів, пропонують нові ефективні рішення тощо. Під час і після

виступів відбувається також їхнє обговорення, в результаті якого продукується нове, спільне знання, при цьому задіюється групове мислення, направлене на засвоєння матеріалу навчального заняття. Необхідно також вислухати думки присутніх із приводу впливу на них побаченого під час перегляду, як і почутого під час обговорення, а також можливості освоєння та використання фільмотерапії у їхній майбутній діяльності за обраних фахом.

Наступний етап роботи передбачає формулювання підсумків, а також здійснення узагальнень, тобто висновків, до яких прийшли під час заняття в результаті спільної діяльності; саме здобуте таким чином знання є головним результатом освоєння фільмотерапії, як і розгляд можливостей її перспективності та ефективності в роботі, зокрема, з особами, що зазнали впливу екстремальних умов перебування та діяльності. При цьому основні завдання курсанти повинні вирішити самостійно, а викладач у даному випадку лише виступає модератором, який спрямовує роботу в бажаному напрямку, веде групу до досягнення мети заняття, а також за потреби надає необхідну допомогу.

Ймовірно, при викладі матеріалу не вдалося уникнути певної поверховості; тому варто детальніше ознайомитися з фільмотерапією, наприклад, переглянувши відповідні матеріали (див., напр.: [1; 2]). Щодо продовження роботи в даному напрямку заплановано допрацювання методики проведення такого заняття; а також передбачено опублікувати за отриманими результатами повномасштабну статтю.

Висновок. Проведений розгляд доцільності й особливостей застосування фільмотерапії для проведення навчальних занять у процесі підготовки майбутніх психологів – як і наявний досвід проведення фільмотренінгів різного призначення – свідчить, що така форма роботи курсантів-психологів має чималі перспективи стосовно застосування, зокрема, для реабілітації осіб, які здійснюють діяльність в екстремальних умовах; вона викликає чималий інтерес у слухачів, підвищує їхню активність під час занять, і дає бажані позитивні результати щодо їхньої фахової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кінотерапія. Режисована фільмотерапія. URL: <https://cinematherapy.org/uk/zagalne-ponyattya-pro-kinoterapiyu-filmoterapiyu>
2. Красин С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. Харків: ФЛП Рубашкін, 2018. 84 с.

*Світлана Вдович, м. Львів
Даріна Семенцова, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ОКУПАЦІЮ

Війна та пов'язані з нею проблеми суттєво впливають на кожну людину, що може призводити до стресів і тривожності, депресивних станів, фрустрації, пост-травматичних стресових розладів, соціальної ізоляції, загострення конфліктів та інших негативних наслідків для психологічного стану особистості. Особливо деструктивний вплив мають окупація, полон, вимушене переселення, втрата рідних та близьких, каліцтва, які переживають багато українців від початку збройної агресії росії. Передусім руйнується психологічне благополуччя особистості. К. Ріфф визначає такі структурні елементи багатовимірної моделі психологічного благополуччя: автономія, управління навколишнім середовищем, позитивні відносини з іншими, наявність мети, можливість особистісного зростання, самоприйняття [1; 2]. Розглянемо їх детальніше у контексті психологічних та інших проблем осіб, які пережили окупацію.

Під час окупації люди стикаються з безліччю фізичних та психологічних проблем, які суттєво впливають на їхню повсякденну життєдіяльність та психічний стан.

Окупація призводить до суттєвого обмеження свободи та незалежності, вільного вибору та самовизначення особистості, а отже, можна говорити про порушення її автономії. Тривалі обмеження можливості вільного пересування, воєвиявлення, залежність від чужих правил і вимог призводять до відчуття психологічної нестабільності та втрати контролю над власним життям, що може викликати стрес та тривогу.

В умовах окупації людина також втрачає можливість управляти оточуючим середовищем. Відчуття постійної загрози, нестабільність, спричинена окупацією, викликають в особистості стан безпорадності та невизначеності. При цьому порушується звичний спосіб життя, людина втрачає контроль над власним життям і оточенням, у результаті виникають страх перед невідомим, стан невизначеності та безпорадності, що може призвести до суттєвих психологічних проблем.

Ще одна суттєва соціально-психологічна проблема під час війни – розрив і втрата зв'язків із рідними, близькими та загалом з оточуючими. Це призводить до відчуття ізоляції та страху за долю близьких.

Неможливість отримати будь-яку інформацію про їхнє місце перебування та долю, а також відсутність підтримки з боку родини та друзів негативно впливає на психічний стан особистості. Позитивні стосунки з іншими людьми є важливою складовою психологічного благополуччя особистості, оскільки так вона може отримати необхідні розуміння, підтримку і допомогу. Такі складні обставини, як втрата близьких, родичів, вимушена евакуація, небезпека та переслідування, необхідність переховуватися в окупації, суттєво обмежують можливості людини підтримувати позитивні взаємини, тому з'являється відчуття ізолюваності та покинутості.

Спрощення зв'язків зі світом навколо, відсутність звісток і стурбованість за безпеку рідних можуть викликати ряд негативних наслідків: психологічний дискомфорт і відчуття внутрішньої напруги через відокремлення від звичних соціальних контактів, самотність та відчуття відсутності підтримки; невизначеність і невпевненість у майбутньому; погіршення психічного здоров'я, безсоння, неврози та погіршення загального самопочуття.

Це також підсилюється браком достовірної й об'єктивної інформації про те, що відбувається в країні, а також про події у місці перебування. Відсутність доступу до достовірної інформації в умовах окупації може призвести до серйозних психологічних проблем та стресів у людей. В умовах тотальної дезінформації та пропаганди на окупованих територіях у людей виникають страх, невизначеність, депресивні стани та відчай. Люди, не здатні точно оцінити ситуацію, стають вразливими перед різноманітними чутками та панікою, що може викликати тривожні стани та погіршення психічного здоров'я. Психологічний аспект браку інформації полягає в тому, що людина стає вразливою до маніпуляцій та впливу окупаційних сил, які можуть змінювати чи приховувати факти для досягнення своїх цілей. Відчуття нестабільності та невизначеності стає джерелом стресу та може призвести до виникнення психологічних проблем, таких як тривожні розлади, депресія та відчуття втрати контролю. Також важливо враховувати, що відсутність доступу до достовірної інформації може призвести до соціальної ізоляції. Люди, які не отримують достовірної інформації, можуть відчувати себе відокремленими від суспільства та втрачати зв'язок із реальністю. Це може призвести до виникнення проблем із самооцінкою та самопочуттям, оскільки вони можуть стикатися із внутрішньою конфліктністю та невпевненістю у власних переконаннях. Це підсилюється відсутністю інтернет-зв'язку, в результаті чого поглиблюється ізоляція

й обмежуються можливості отримання актуальної інформації. Окрім цього, в умовах окупації часто діють обмеження свободи слова і використання інформаційних ресурсів. Невідомість та відсутність способів отримати актуальну інформацію може посилювати стрес і тривогу, зокрема в ситуаціях, коли зміни в політиці або загрози безпеки можуть впливати на життя людей.

Окрім цього, окупація через постійний стрес і різноманітні загрози унеможливорює визначення людиною життєвих цілей, мети в досягненні будь-яких результатів діяльності. Часто в таких умовах страху, тривоги та непевності людина взагалі втрачає сенс свого існування, а це може призводити до депресивних станів та навіть до суїциду.

В умовах окупації часто неможливим є забезпечення базових потреб особистості: потреби в безпеці, фізіологічних (сон, їжа, безпечне повітря й вода), матеріальних потреб (одяг, житло, предмети побуту тощо), соціальних потреб (медичне обслуговування, спілкування, гідні умови праці та навчання, відпочинок). Наприклад, обмеження доступу до медичних засобів є серйозною проблемою, оскільки важливі ліки та медичні процедури можуть бути недоступними, а люди, які раніше отримували стабілізуючі ліки або потребують регулярного лікування, можуть стикатися із загрозою погіршення стану здоров'я через відсутність необхідних препаратів. Відсутність світла і продуктів у ситуації окупації може створювати серйозні труднощі для фізичного та психічного благополуччя людей. Ці проблеми взаємодіють між собою, створюючи складні умови для забезпечення базових потреб та доступу до необхідних ресурсів. Так, відсутність світла може суттєво вплинути на психічний стан осіб, викликавши стрес, тривогу та відчуття небезпеки, зокрема в умовах окупації, де може існувати загроза безпеці. Необхідність продовольства стає критичною у ситуації, де ресурси можуть бути обмеженими або контрольованими окупаційними силами. Відчуття голоду, невпевненість у наявності достатньої їжі, а також обмеження доступу до харчових продуктів можуть призводити до стресу, апатії та зниження енергії. Це впливає не тільки на фізичне здоров'я, але і на психічний стан особистості, збільшуючи ризик виникнення депресії та тривожних розладів.

Не менш важливим є забезпечення духовних потреб, таких як потреба в розвитку й удосконаленні, в освіті, вірі, творчості тощо. Ситуації, пов'язані з окупацією, можуть бути травматичними для особистості, проте вони водночас можуть стати викликом для особистісного

зростання. В умовах постійного стресу ці процеси протікатимуть значно складніше та проблематичніше.

Під впливом окупації людина може втрачати впевненість у собі та відчувати нестабільність власної самоідентифікації. Соціальні та культурні зміни, пов'язані з окупацією, можуть стати причиною втрати самосприйняття та потребувати пошуку нового способу визначення себе. Під впливом воєнних подій, окупаційного режиму та соціокультурних змін особи, що пережили окупацію, зазнають важких викликів у відносинах із самим собою та оточенням.

Ще одна психологічна проблема в умовах окупації – тривога за долю дітей та рідних. Сім'ї, що пережили окупацію, стикаються зі складністю забезпечення безпеки та нормального дитячого розвитку в умовах невизначеності та загрози. Батьки переживають тривогу та страх за дітей, зумовлені всією ситуацією окупації. Їхні обов'язки забезпечення безпеки та комфорту для дітей ускладнюються обмеженими можливостями та невизначеністю у майбутньому. Це може викликати в батьків постійний стрес, невпевненість і відчуття безпорадності. Сім'ї також можуть відчувати великий страх за рідних, особливо тих, хто перебуває в зоні конфлікту або може бути під загрозою. Необхідність приховувати чи обмежувати рухи для забезпечення безпеки може посилити тривогу і почуття вразливості.

Вагомими психологічними проблемами під час окупації можуть стати невпевненість у наступному дні та тривога щодо майбутнього життя, які виникають на фоні загального клімату невизначеності, страху та нестабільності, що супроводжує конфліктні ситуації. Відсутність ясної перспективи та велика невизначеність щодо того, що може статися у подальшому, можуть призводити до важкого емоційного стресу. Людина відчуває втрату контролю над своїм життям та майбутнім. При цьому тривожні думки та переживання можуть включати не лише особистий майбутній шлях, а й стосуватися загальної ситуації у країні або регіоні.

Додатковим аспектом є можливе втручання в особисте життя, свободу та права громадян, що змінює відносини в суспільстві та підсилює відчуття невпевненості. Відсутність гарантій та стабільності у правових рамках також призводить до тривоги та невпевненості в майбутньому.

Не менш важливою проблемою в умовах окупації є проблема правцелаштування, що може вплинути на різні аспекти життя та психоло-

гічного благополуччя. По-перше, втрата роботи може порушити стабільність фінансового стану, що викликає тривогу та невпевненість у майбутньому. Без можливості заробляти кошти особа може відчувати себе залежною від інших, а це може викликати стрес та впливати на самоповагу. По-друге, робота може бути для багатьох людей джерелом самоідентифікації та соціального визнання. Втрата цього аспекту може викликати почуття втрати значущості, особливо в умовах конфліктної ситуації. По-третє, невпевненість у майбутньому професійному розвитку може викликати тривогу і стрес. Особа може втратити перспективу та мету, пов'язані з кар'єрою, що впливає на її загальний психічний стан. По-четверте, недоступність робочих можливостей може вплинути на соціальні відносини. Особа може відчувати відчуження від суспільства та колективної діяльності, що викликає відчуття самотності й ізоляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069–1081.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719–727.

УДК 159.9.018.4

Маріанна Компанович, м. Львів

ЕТИЧНІ АСПЕКТИ В СУПЕРВІЗІЙНИХ СТОСУНКАХ

Етична складова супервізійного супроводу полягає в тому, щоб створити в супервізійному стосунку обстановку толерантності та уваги, яка дозволила б супервізанту висловлювати свої особисті бачення ситуації клієнта, його запиту та власного його переживання психологом. Дослідники та практики (І. В. Ушакова, N. Ladany, O. Nelson, U. Evans) використовують різні метафори й аналогії для з'ясування природи процесу супервізії та вважають, що супервізор повинен мати здатність балансувати в наближенні впритул до мети і здатності віддалятися від неї для отримання абстинентного погляду [3; 5; 6]. Тому в спільному творчому процесі, в рамках якого супервізор і супервізант генерують нові сенси, які не могли б бути досягнутими у разі однієї лише внутрішньої психічної роботи кожного із партнерів окремо.

В супервізійному супроводі постають різні етичні проблеми. В українському Етичному кодексі психолога не прописано такої ділянки, як супервізія, але опосередковано є згадки в розділі IV Конфіденційність як дотримання зобов'язань щодо: (4.3.) анонімності клієнта; (4.4.) звернення психолога за допомогою до інших фахівців; (4.5.) компетентності психолога, якщо фахівець не в змозі допомогти клієнту, він зобов'язаний передати його колесі чи фахівцю іншої спеціальності, який компетентніше може надати допомогу [2, с. 4].

В Етичному стандарті, прийнятому американською психологічною асоціацією (АРА), включені, такі положення щодо супервізійного супроводу: (2.01.) межі компетенції; (2.05.) делегування роботи іншим особам; (3.08.) експлуатаційні стосунки; (4.03.) запис; (6.06) точність у звітах для платників і джерел фінансування; (7.01) розробка освітніх і навчальних програм; (7.04) розкриття особистої інформації студента; (7.06) оцінка успішності студента та супервізора; (7.07) сексуальні стосунки зі студентами та супервізором; (9.07) оцінка некваліфікованими особами; (10.01) інформована згода на терапію [3; 9].

Юридична складова ведення документації вимагається від супервізанта, включно з тим, яку інформацію слід подавати в історію клієнта, та як довго мають зберігатися записи. Крім того, важливо, щоб усі сторони розуміли, хто в кінцевому підсумку контролює записи, а саме: установа, супервізор чи супервізант [7].

Документація про діяльність із супервізування (наприклад, обговорення прогресу клієнта та змін у плані консультування), статус зайнятості (наприклад, керівник повинен бути найнятий установою чи супервізанти самі оплачують зовнішній супровід), доступність супервізора для суперізанта (наприклад, під час особистої зустрічі на початку процесу роботи з супервізантом обсяг прямого надання послуг порівняно з дослідженням). Письмовий договір між супервізором і супервізантом є важливим для встановлення обов'язків і відповідальності обидвох сторін. Слід розуміти, що значна відповідальність за надання психологічної допомоги залежно від кваліфікації суперізанта лежить на супервізоріві. Ця детермінанта апелює не лише до аналізу свідомих змістів роботи суперізанта, але й до осмислення глибинних патернів його переживань і мотивацій у професійній практиці [5].

Водночас із супервізуванням постають різноманітні адміністративні питання. Планування наперед може допомогти підвищити рівень комфорту супервізора, водночас забезпечивши їхнім супервізантам організацію та структуру для сприяння їхньому професійному розвитку.

Важливими аспектами тут постає створення та передача опису посади, надання орієнтації щодо практики супервізування, а також політики та процесу на робочому місці, а саме планування, проведення дидактичної складової супервізійного супроводу, астановлення та моніторинг цілей супервізійного супроводу, документування роботи та оформлення документації, проведення оцінювання ефективності, надання відгуків та вирішення проблем продуктивності супервізанта [4; 7].

Робота супервізора може бути складною, з безліччю пов'язаних питань, які важливо вирішити, а саме правових, етичних та адміністративних, які необхідні, щоб організовано підійти до супервізії психологів-практиків. Основні труднощі найчастіше постають у контексті ширини сфери компетентності супервізанта та його етичної поведінки, особистісних характеристик супервізанта, контр-перенесення супервізора та проблем, неузгодження у супервізійних стосунках [8; 9].

Незважаючи на важливість супервізії, дослідження показують, що може виникнути багато труднощів, і що супервізанти можуть відчувати шкоду від супервізії (R. Ellis, 2006; I. Ramos-Sánchez 2002). Встановлено, що проблематичний супровід характеризується конфронтаційною критикою, прямим приписуванням провини, нечіткими планами та інструктивними, а не інтерактивними навчальними процесами (N. Ladany, 2004; Ratliff, Wampler, & Morris, 2000). Широка теоретична категоризація критичних подій у супервізії (N. Ladany, V. Friedlander, & O. Nelson, 2005) надає часткову карту труднощів і включає: компетентність супервізанта, мультикультурні проблеми, рольові конфлікти, сексуальний потяг і непорозуміння, пов'язані зі статтю [12]. Типові труднощі, про які супервізори повідомляли в попередніх дослідженнях, включають компетентність супервізора, етичні проблеми та особистісні характеристики супервізора (R. Ellis, 2006; O. Nelson, T. Barnes, U. Evans, & P. Triggiano, 2008) [7].

Особистісні характеристики супервізанта можуть підкріплювати інші труднощі та включати низьку емоційну обізнаність, проблеми з автономією, особистісні проблеми, професійну ідентичність, повагу до відмінностей клієнта й особисту мотивацію (R. Ellis, 2006), а також опір, захисну позицію та негативні перенесення (O. Nelson, 2008) [6; 11].

Належна увага до етичних аспектів у супервізуванні поглиблює фахівцем-психологом розуміння та співпереживання для розгляду та виправлення проблемних аспектів стосунків, а також відповідальність за їхні наслідки. Розвиток осмисленого розуміння психологом-практиком

власних і клієнтських думок, почуттів, реакцій і моделей стосунків дозволяє йому децентруватись від суб'єктивних припущень, вирішувати складні проблеми та коригувати свою поведінку, щоб уникнути пасток непрофесійності в практиці, що значною мірою забезпечується супервізійним супроводом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ушакова І. В. Супервізія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228 с.
2. Етичний кодекс психолога. Психолог. 2004. № 43 (139). С. 1–4.
3. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19/ed20190117#n42>.
4. Wiener J., Mizen R., Duckham J. Supervising and Being Supervised: A Practice in Search of a Theory Supervising and Being Supervised. Publisher Bloomsbury Academic. 2017. 258 p.
5. Creaner What is the Meaning and Purpose of Supervision? URL: https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58975_Creaner.pdf
6. Carroll M., Gilbert M. C. On being a supervisee: Creating learning partnerships, 2nd edition. Victoria: PsychOz Publications, 2011. P. 44–53.
7. Hess A. K. Psychotherapy supervision. Norcross J., VandenBos G. R., Freedheim D. K. (Eds). History of psychotherapy: Continuity and change (2nd ed., pp. 703–722). Washington, DC: American Psychological Association. 2011. URL: <https://doi.org/10.1037/12353-000>
8. Miller D. Conselling for Healthcare Providers: Stress Prevention and Management. HIV/AIDS Counselling/ G/Bellani (Eds). Milan: McGraw Hill, in press, 1993. P. 27–33.
9. Holloway E. L. Developmental models of supervision: Is it development? Professional Psychology: Research and Practice. 1987. N 18 (3). P. 209–216. URL: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.18.3.209>
10. Quarto C. J. Supervisors' and supervisees' perceptions of control and conflict in counseling supervision. The Clinical Supervisor. 2003. N 21. P. 21–37.
11. Ladany N., Constantine M. G., Miller K., Erickson C. D., Muse-Burke J. L. Supervisor countertransference: A qualitative investigation into its identification and description. Journal of Counseling Psychology. 2000. N 47. P. 102–115.

ЗАСТОСУВАННЯ КОНЦЕПТУ ІНТЕГРАТИВНИХ МЕТОДИК ГАННИ ЕЛІЗАБЕТ ШУМАН ДЛЯ РОБОТИ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

Ганна Елізабет Шуман, німецька психологиня, розробила Концепт інтегративних методик (КІМ) під час роботи з травмованими підлітками після Другої світової війни. У Німеччині в той час не було відповідної терапевтичної допомоги для психологічно травмованих людей. Психоаналіз вимагав готовності до тривалої та вартісної допомоги, а поведінкова терапія сильно зосереджувалася на «правильному» розвитку поведінки та недостатньо використовувала емоції для психологічного вивільнення. Це не підходило для травмованих пацієнтів, які не хочуть активно розповідати про свій травматичний досвід, не кажучи вже про його аналіз. Як молода студентка та соціальна працівниця Шуман шукала новий підхід, який дозволив би їй налагодити контакт із травмованими у війні Німеччини дітьми та підлітками. У той час ці складні діти називали «асоціальними» і часто вважали злочинцями або «хворими на голову». Шуман вирішила підійти до проблем з іншого боку, змінивши акцент з об'єктів лікування на її суб'єкти. Так виник новий метод, орієнтований на внутрішні ресурси, який згодом отримав розвиток у теорії та практиці упродовж наступних десятиліть. У 1973 році в Ганновері було засновано Інститут КІМ, який зараз розташований у Вольфсбурзі і є єдиною організацією, авторизованою Ганною Елізабет Шуман для базового та поглибленого вивчення концепції інтегративного підходу. В Україні діє Громадська організація «ІНСТИТУТ КІМ В УКРАЇНІ», яку очолює доктор психологічних наук, професор, академік вищої освіти України Островська Катерина Олексіївна.

Концепція інтегративної методології – це метод психосоціального супроводу в клінічній, соціальній роботі, терапевтичній та освітній сферах діяльності. Крім бесіди, використовуються зображально-аналогічні, інтегративні та образні форми роботи [1]. Цей підхід включає як емоційні, так і раціональні аспекти, щоб розширити діапазон рішень. Екстерналізація проблеми, про яку йде мова, відбувається тут і зараз відповідно до суб'єктивної ваги особи, яка шукає поради. Погляд зверху вниз на життєву ситуацію є першою зміною точки зору, яка повинна призвести до збільшення інформації, дистанціювати проблему та сприймати клієнтів серйозно як експертів у своїй ситуації. Процес

може бути доповнений точками зору залучених людей, що може призвести до другої зміни точки зору, спільного погляду на спільну ситуацію. Метою є вдосконалення узгодженого досвіду себе та світу з метою відновлення життєвих сил є ключовим елементом концепції інтегративної методології.

В КІМ пропонується ресурсно-орієнтована терапія замість симптом-орієнтованої. Фокус терапії спрямований не на усунення симптомів, а на загальний стан пацієнта (центральні функції I і II). Симптоми розглядаються як показники порушення рівноваги, які надають інформацію про їх функцію в загальній людській системі (внутрішньому та міжособистісному плані). Після визначення порушеної функції терапія спрямована на відновлення рівноваги в системі, використовуючи ресурси людини, які знають новий зміст у життєвому досвіді (альтернативні дії, змінені перспективи тощо). У міру наявності нового сенсу симптом втрачає свою актуальність і може відступити самотійно [3].

З поваги до особистого простору клієнта практикується обмежене занурення в особисте минуле, яке регулюється його власним бажанням та готовністю вивчати життєві події (техніка «Річка життя») Терапія фокусується на поточній ситуації як на точці відліку. Мета - допомогти людям повністю відновитися і прийняти готовність до активного життя. Занурення в минулому відбувається лише в тій мірі, яка необхідна для досягнення цієї мети. Моделі поведінки, які людина створила в минулому для подолання стресу, можуть обмежувати її в сьогоденні. Розуміння цих моделей і їх зв'язок із симптомами, включаючи їхню історію та поточну роль, може бути корисним. Лікувальна орієнтація (ЛОР), розроблена Ганною Є. Шуман, є ефективним методом роботи з такими тривожними моделями поведінки.

Замість боротьби з симптомами, терапія має на меті поставити під сумнів їх функції, щоб замінити їх здоровими механізмами. У терапії КІМ симптоми розглядаються як функціональні прояви, які служать конкретним цілям для конкретної особи в конкретній ситуації. Терапія включає діалог із симптомами, який характеризується вдячністю та повагою, щоб зрозуміти їх захисну функцію. Терапевтична мета виникає в тому, щоб знайти альтернативні способи виконання цієї захисної функції без негативних наслідків, пов'язаних із симптомами. Боротьба з симптомами є неефективною, після чого вони є проявами захисних механізмів особистості. Якщо їм протидіяти, вони будуть більш наполе-

гливо проявляться в іншій формі. Медикаменти можуть бути необхідними в деяких випадках, коли симптоми настільки руйнівні, що унеможливають психотерапевтичну роботу.

Виокремлюють наступні принципи інтегративної методики:

1. Орієнтація на внутрішні ресурси для розвитку стійкості (резильєнтності). Резистентність визначає соціальну і психологічну стійкість до стресу і збереження позитивного досвіду світу і себе. Психолог Аарон Антоновський виявив, що збереження внутрішньої свободи дозволило багатьом єврейським жінкам вижити в концтаборах і зберегти здоров'я. Методика забезпечує емоційну безпеку, дозволяє кожному по-своєму звертатися до складних речей.

2. Дистанціювання та свобода дій включають фіксацію ситуації за допомогою образів (рисуноків, сцен, діалогів) або предметів для відображення почуттів (екстерналізація). Екстерналізація дає доступ до підвідомчих знань, які можна використовувати для вирішення проблем.

3. Фокусування на ситуації звільняє травмовану людину від необхідності постати перед іншим особисто. Спілкування між терапевтом і пацієнтом включає обговорення та пропозиції, що особливо корисно для людей з низькою самооцінкою, які страждають від деперсоналізації і дереалізації.

4. Стимуляція самоорганізації усуває травму і підвищує стійкість. Сумісна, спокійна, візуальна екстерналізація, орієнтована на внутрішні ресурси, здатна самоорганізуватися і вивільняє творчі сили і внутрішню силу.

Ганна Елізабет Шуман придумала власні терміни для опису ключових елементів концепції:

Фактичне (справжнє) «Я» відноситься до ідеального фокусу всіх внутрішніх можливостей людини, незалежно від того, якою мірою реалізуються процеси розвитку. Елемент фактичного «Я» був задуманий завдяки роботі з вільною уявою [3].

Сенс як принцип. Шуман бачить сенс як всеосяжний, всюдисущий, природний принцип, у якому можна спостерігати динаміку виживання, реорганізацію та реорганізацію елементів, які врешті-решт неможливо досягнути. Значення можна відчувати індивідуально, і воно різне для кожної людини. Ця динаміка вважається значущим порядком, оскільки вона формує екзистенціальний контекст для всього відомого нам життя. З цього стає зрозумілим, що Шуман бачить значення терміну як екзистенціальне посилення на саме життя, а отже, як аксіоматичний [2, с. 14].

Контекст буття. Шуман визначає контекст буття як образ реальності, в якому люди живуть і відчують себе, оскільки він утворюється свідомими процесами. Відповідний контекст буття обмежений конкретними можливостями досвіду в життєвому просторі, а також індивідуальним інтелектуальним діапазоном. Людина може отримувати значення з досвіду у відповідному контексті буття. У той же час, кожен досвід буття в контексті буття інтегрується в більш всебічний контекст буття [2, С.21].

Інтегративний погляд на людство. Шуман сформулювала антропологічну модель, інтегративний погляд на людство. У ній виявляються умови, за яких психологічне життя складається в інтеграційних процесах. За Шуман, ці процеси відбуваються в резонансі між двома полюсами: внутрішнім виміром фактичного Его та зовнішнім виміром особи, її значущим і значущим досвідом у контексті буття [2, С.14].

Польові біполяри. Резонансний простір між внутрішнім і зовнішнім вимірами називається біполярним полем. Це базується на знанні того, що в процесі розвитку «сила» не може бути пояснена лише з одного полюсу. Вона не була ні зроблена сама, ні «дарована» сама, а виникає в полі між двома полюсами, які пов'язані один з одним [2, С.15].

Здатність осмислювати. Той факт, що контекст буття виникає з конкретного інтерактивного людського життєвого досвіду і, таким чином, призводить до постійного, суб'єктивно значущого формування образу світу та себе.

З теоретичної точки зору коріння поняття інтегративної методології можна знайти в різних психолого-педагогічних підходах. В цілому Шуман вибрала гуманістичний погляд на людину з послідовною салютогенної і орієнтованою на потреби орієнтацією. За аналогією з клієнт-центрованим підходом за Карлом Роджерсом, основна увага концепції зосереджена на висловлюваннях людини. З них і виводиться подальша процедура.

В концепції інтегративної методології людина розглядається як відкрита система. Навіть тіло, яке можна охарактеризувати як операційну систему, тому що всі системи органів взаємодіють одна з одною, може продовжувати жити лише через відкритість системи: вдихати і видихати, їсти, досліджувати, любити. Розвиток в рамках замкненої системи неможливий. З точки зору Ганни Е. Шуман, розвиток відбувається через відкриття системи для більш комплексної системи. Навіть

якщо система вважається операційно закритою, їй потрібне середовище, а це інша реальність, яка не конструюється, а існує незалежно від індивіда.

У період з 1968 по 1996 рік Шуман випробувала свою модель на практиці на численних супервізорах і семінарських групах (за оцінками, близько 500 учасників) на предмет відтворюваності, ефективності та здатності до навчання. Наукова оцінка все ще триває. Наразі триває робота над дослідженнями [1].

З 1966 по 1969 рік Ганна Елізабет Шуман була членом експертної ради Академії при Німецькій асоціації суспільного та приватного добробуту Франкфурту, де вона допомагала формувати розвиток підготовки супервізорів у Німеччині після Другої світової війни. Крім того, вона сама активно займалася тренуваннями. У 1973 році вона заснувала Institut Konzept Integrativer Methodik e.V. У тому ж році розпочалася співпраця з Католицьким університетом прикладних наук з соціальної роботи в Мюнхені, професором Діонісом Цинком, а пізніше також з Гамбурзьким сенатом у справах молоді та сім'ї та соціальним працівником і супервізором Гезою фон Бентівень в рамках навчальних курсів для соціальних працівників.

Шуман свідомо звернулась до сфери соціальної роботи, оскільки багато людей там потребують психосоціальної підтримки, які з різних причин не перебувають (або не можуть бути) під опікою психотерапії. У 1980-1996 роках це поняття набуло все більшого поширення в соціальній роботі, яка в ході економізації цього предмета знову пішла на спад. Пов'язана з цим зміна парадигми від психосоціальної терапевтичної соціальної роботи до більш адміністративного ведення справ навряд чи вимагала будь-яких додаткових психосоціальних терапевтичних кваліфікацій. КІМ застосовують для великого спектру проблем: робота з травматичними переживаннями, харчовими розладами, ПТСР, в коучингу тощо [4].

Повага і оцінка суб'єктивного способу бачення і пізнання, сучасної свідомості людини становить основу всіх дій відповідно до концепції інтегративної методології. Постраждала людина описує свою життєву ситуацію словами та малюнками. У ній він висловлює те, що здається йому важливим і значущим в цей момент. Характерно спокійне прийняття висловленого, стриманість оцінок, але питання про якості досвіду і значення, які люди надають тому, що відбувається, дуже важливі. Перетворення змісту життя і його смислів в знаки і метафори бере

своє, якщо тільки почати. Цей жвавий, творчий процес процвітає завдяки простому поглинанню, розгортанню його динаміки, знаків оклику та питання.

Концепція інтегративної методології також намагається вирішити наступні питання в процесі розробки:

Як потерпілий бачить свою ситуацію?

Яку аналогію, які символи, які метафори він сам знаходить для неї?

Яке розташування відображення елементів ситуації на аркуші для нього є цілісним?

Яке значення він їм надає?

І як сприймаються ці суб'єктивні смисли? Чи трактуються вони у світлі певного терапевтичного підходу чи просто припускаються як суб'єктивна реальність сенсу людини, на карту поставлено життєве завдання?

Концепція інтегративної методології спрямована на підтримку динаміки сил самовідновлення, які ненавмисно і несвідомо залучені до всіх процесів розвитку та регенерації, проектуючи процес відповідно до конкретних можливостей і ресурсів людини в її життєвій ситуації.

Орієнтовані на ресурси вільні уяви представляють розширену можливість візуально аналогічної роботи. Вони можуть забезпечити глибший досвід значущого досвіду та власної жвавості, які можна використовувати в спосіб, орієнтований на рішення. Зокрема, міждисциплінарна робота з усунення травм відповідно до КІМ з людьми із зони бойових дій в Україні та з біженцями наразі демонструє ефект сприяння стійкості, тому розпочинаються дослідження з цього приводу. Можуть вестися освітні та психосоціальні терапевтичні заходи, такі як ті, які можливі в групах проживання, стаціонарних установах та будь-якій формі соціальної роботи [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Alamdar-Niemann M., Reinhold Z. Konzept Integrativer Methodi. URL: <https://www.socialnet.de/lexikon/Konzept-Integrativer-Methodik#:~:text=Das%20Konzept%20Integrativer%20Methodik%20ist%20eine%20Methode%20zur%20psychosozialen%20Unterst%C3%BCtzung,analoge%20%20integrative%20und%20imaginative%20Arbeitsformen.>
2. Schumann H. E., Schumann W. Das Konzept Integrativer Methodik – Zusammenfassung – Essenzen. Hannover: Verlag Institut KIM e.V., 1995.
3. Katz S. Das Konzept Integrativer Methodik – Entwicklung im bipolaren Feld zwischen «Eigentlichem Ich» & Sinnbezug. Freie Psychotherapie – MitgliederMagazin des Verbandes Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V. (VFP). 2009. Heft 3. S. 22.

4. Katz S. Fallskizze zur Arbeit mit einer schweren posttraumatischen Belastungsstörung nach sexuellem Missbrauch. Freie Psychotherapie – Mitglie­dermagazin des Verbandes Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V. (VFP). 2008. Heft 1. S. 25. und Heft 2., S. 23.
5. Zenk R., Sinnecker H. G. Kinder- und Jugendpsychosomatik in Klinik und Praxis. München: Urban und Fischer, 2023.

УДК 159.92

Тетяна Чередниченко, м. Черкаси

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС: СУТНІСТЬ І МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ

Життя й діяльність людини в умовах сучасного суспільства невід’ємно пов’язані з періодичним, іноді досить тривалим та інтенсивним впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних та інших факторів, що викликають сильні негативні переживання, перенапругу фізичних і психічних функцій. Особливо виражені ефекти такого впливу на психіку людини при техногенних і природних аваріях і катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, у ході виконання складних, відповідальних і небезпечних завдань трудової діяльності. А сьогодні ці впливи пов’язані ще й із широкомасштабним збройним вторгненням на територію нашої країни.

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес. Зародження проблеми психологічного стресу пов’язане з досягненнями в області вивчення біологічного й фізіологічного стресу, психології й фізіології емоцій, адаптації людини до екстремальних умов, розвитку психосоматичних захворювань і ряду інших напрямків. Істотний внесок у становлення даної проблеми зробили дослідження таких станів, як емоційний стрес, психічна (нервово-психічна) напруга, стомлення (перевтома) та ін.

Р. Лазарус і Р. Лейтер визначили психологічний стрес як «реакцію на особливості взаємодії між особистістю й навколишнім світом» [1]. Цей стан можна трактувати більшою мірою як продукт наших когнітивних процесів, напряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам керування й стратегії поведінки в екстремальних умовах, їхньому адекватному виборі.

Р. Лазарус і С. Фолкман представили психологічний стрес як «певний взаємозв'язок між людиною й надмірними вимогами середовища», що пов'язане з перевищенням його ресурсів і створенням загрози для особистого благополуччя [4].

Узагальнюючи уявлення науковців про сутність психологічного стресу, можна сказати, що цей стан розглядається як процес (а не тільки реакція), у якому вимоги ситуаційного впливу оцінюються особистістю щодо її ресурсів, необхідних для задоволення цих вимог. Когнітивна оцінка взаємодії є основним регулюючим фактором реакції на стресори, вона ж визначає міжіндивідуальні розходження в реакції на певну стресову ситуацію. Однак механізми регуляції психологічного стресу не зводяться тільки до оцінних процесів, а й до стратегій та засобів подолання цього стану.

«Копінг»-поведінка або стрес-долаюча поведінка в сучасній психологічній науці визначається як поведінка, що спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість. Це поняття, як здатність до подолання стресу, було введено Р. Лазарусом [3]. У теорії копінгу вченого важливе значення відведене механізмам подолання стресу, які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації особистості. Автор неодноразово підкреслював, що здатність переборювати стрес, у більшості випадків, більш важлива, ніж природа, величина й частота стресового впливу. Дослідники позначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або зміною впливу стресової ситуації, ослабленням стресового зв'язку особистості з його навколишнім середовищем. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, визначається як інтрапсихічні способи совладання зі стресом з використанням різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на редукцію емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [3].

У результаті теоретичних й експериментальних досліджень було показано, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії на основі наявного в неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-долаючу поведінку стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Копінг-стратегії – це способи управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу. Копінг-ресурси

– відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [2; 3].

Серед основних копінг-ресурсів можна виділити: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль), соціальні (індивідуальна соціальна мережа й інші види соціально-підтримуючої системи). У цей же час до копінг-ресурсів особистості можна віднести: розвиненість когнітивної сфери; уявлення людини про себе (Я-концепція); уміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність (інтернальний локус контролю); уміння спілкуватися, певна соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (афіліація); уміння співпереживати (емпатія); позиція людини стосовно життя, смерті, любові, самотності, віри, духовності; ціннісна мотиваційна структура особистості [3].

Серед основних видів копіngu можна виокремити:

- копінг, націлений на оцінку (подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії – логічний аналіз, когнітивна переоцінка);
- копінг, націлений на проблему (подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу);
- копінг, націлений на емоції (подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційну напругу й підтримати афективну рівновагу).

Більшість авторів поведінкові копінг-стратегії підрозділяє на активні й пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію, що включає всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної й/або стресової ситуації, й стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки відносяться варіанти поведінки, що включають базисну копінг-стратегію «уникання», хоча деякі форми уникання можуть носити й активний характер. Таким чином, на сьогодні до базисних стратегій стрес-долаючої поведінки (копінг-стратегій) відносяться стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Таким чином, дослідження особливостей копінг-поведінки людини, її психологічних механізмів і змістовних компонентів тільки починають розгортатися. В сучасних теоріях стресу та копіngu важливе зна-

чення мають механізми подолання стресу, які визначають розвиток різноманітних форм поведінки, що детермінують адаптацію або дезадаптацію особистості. Для подолання психологічного стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі свого суб'єктивного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси).

ЛІТЕРАТУРА

1. Коқун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійнорятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 27. С. 476–486.
4. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 48. P. 105–127.

УДК 159.923

Юлія Балебрux, м. Львів

ОБРАЗНІ МЕТАФОРИ В ПСИХОТЕРАПІЇ ТРАВМИ

Психічна травма – це травма, яка виникає внаслідок переживання людиною події, яка несе небезпеку або загрозу її життю та здоров'ю, а також внаслідок спостереження такої небезпеки або страждань інших людей. Дослідження психічної травми розпочалися після Першої світової війни, коли ті симптоми, які переживали солдати було важко пояснити та віднести до відомих на той час психічних розладів.

За даними дослідників, психічні зриви становили 40% серед усіх жертв у Британській армії після Першої світової війни. Американські психіатри Дж.Аппель та Дж.Біб дійшли висновку, що 200–240 днів участі в бойових діях достатньо, щоб зламати навіть найсильнішого солдата. При цьому дослідники зауважили, що солдати вдавалися до певних несвідомих механізмів у цих екстремальних умовах, які допомагали їм зберегти психологічну стійкість. Психіатри Грінкель та Шпігель зазначають, що систематичне відчуття небезпеки спонукає солдатів розвивати сильну емоційну залежність від членів своєї групи та командирів.

Як відомо, травма спричиняє такі основні симптоми, як гіперзбудження, підвищена тривожність, інтрузії, тобто постійні повторні переживання травматичних подій; а також уникнення; порушення міжособистісних зв'язків.

Дуже важливим є розуміти природу цих травматичних спогадів, як вони можуть виникати, і відповідно, яким чином можна зменшувати їх інтенсивність під час психотерапії. Як зазначають дослідники травми, Джудіт Герман, Ван дер Колк, та інші, травматичні спогади зберігаються не як нормальні спогади дорослих, їм бракує вербального нарративу. Вони проявляються у відчуттях та образах.

Джудіт Герман також зазначає, що травматичні спогади у снах також проявляють себе незвично. Спостерігається часте повторення одного і того самого сну, при цьому цей сон може відтворювати точні фрагменти певної травматичної події [2].

Деякі дослідники вважають, що таке повторення є спробою зцілення. Представники напряму EMDR вважають, що таке повторення виникає внаслідок того, що під час травми відбувається неправильне збереження спогадів гіпокампом, внаслідок цього ці спогади не інтегровані у довгострокову пам'ять.

Цей брак вербального нарративу травматичних спогадів добре відображає таке твердження, що травма – це відчуття невимовного жаху. Таким чином, людині дуже важко висловити словами та описати той досвід, який виявився для неї травматичним.

Психотерапевти можуть виявити, що класичні методи вербального проговорювання інколи є просто недоступними. Люди, які пережили травму, не спроможні описати свої переживання, пригадують події фрагментарно, або взагалі мало пам'ятають про те, що вони пережили.

Ван дер Колк наводить факти дослідження 2002 року, яке включало опитування 225 людей, які пережили теракт у Нью-Йорку 11 вересня. Коли їх запитали, що допомогло їм отямитися, вони розповідали про йогу, акупунктуру, масаж, хоча експерти рекомендували психоаналітичну психотерапію та КПТ [1].

Методи, які дозволяють зменшити рівень напруги, є дуже дієвими, проте, важливим є також проговорити свою травму, перерозповісти і вбудувати її у історію свого життя, як досвід, який був і завершився, а життя продовжується.

Надзвичайно цінним для психолога з метою пропрацювання і проживання травми є використання образних метафор. Образи дозволяють нам відтворити картинки, фрагменти травми без вербальної складової.

Одним з прикладів такої образної метафори є техніка «Річка життя». Ця техніка є розробленою в межах КІМ – концепту інтегративних методик. КІМ розвинувся у Німеччині після Другої світової війни. Авторкою цього підходу є Ганна Шуман, яка працювала з дітьми, які мали складні психічні порушення. КІМ є надзвичайно гуманним недирективним підходом, який можна ефективно застосовувати при роботі з травмою.

Техніка «Річка життя» - це техніка, яка дозволяє у образній формі проговорити свій досвід, прожити і поглянути на травматичні моменти з позиції нескінченності життєвого потоку.

Клієнту пропонується уявити своє життя як річку, яка має початок і тече до теперішнього моменту. При цьому пригадати і приємні моменти, зобразити їх у певному образі, формі, і складні етапи, а також пригадати, які ресурси є на берегах цієї річки.

Таким чином, людина має можливість зобразити свої травматичні моменти, відтворити їх у образах. Тоді вона може також розповісти, вербалізувати оповідь про річку, не називаючи конкретних подій, або окресливши їх в загальних рисах. Людина контролює процесом. Терапевт лише направляє, спонукає пригадати, що цій річці дає силу, що в цій річці дає їй можливість продовжувати текти, незважаючи на перешкоди.

Використання такої метафори дає нам багато можливостей у терапії травми: дистанціювання від події; відтворення події; перегляд травми в контексті цілого життя разом з поглядом на перспективу; переконструювання травматичного досвіду, включення його у цілісну картину власного життя; інтеграцію досвіду за допомогою поєднання малюнку та оповіді, вербального опису.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бессел Ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Х.: Віват, 2022. 624 с.
2. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.

*Павло Завалко, м. Львів
Науковий керівник – Роксолана Сірко, м. Львів*

ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Українське суспільство стикається з великими викликами внаслідок низки подій, що має значний вплив на різні сфери розвитку. Особливо це стосується психічного здоров'я населення. Ця ситуація значно підвищує попит на фахівців із психологічної реабілітації, оскільки наявна потреба у розвитку та впровадженні різноманітних методів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та відновлення функціонування людей із психічними порушеннями.

Українська держава відводить особливу увагу розвитку цієї сфери, регулюючи діяльність з психологічної реабілітації населення за допомогою законодавства, зокрема Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 07.09.2023 року та інших відповідних нормативно-правових актів. Такі заходи спрямовані на покращення якості психологічної допомоги та реабілітації населення, особливо у контексті поточних викликів.

Ідея психологічної реабілітації була висловлена ще у 19 столітті з метою соціалізації людей із психічними розладами, що стимулювало подальший розвиток цього напрямку. Однак особливе значення та розквіт психологічної реабілітації спостерігалися в другій половині 20 століття, що було спричинено поширенням прав людини та прагненням до рівності всіх членів суспільства [1].

Розвиток психологічної реабілітації не лише допомагає людям з психічними проблемами або психосоціальними проблемами, але й сприяє покращенню якості життя, що стало пріоритетом у формуванні сучасного суспільства. Крім того, цей процес спрямований на реінтеграцію особи в суспільство після переживання складних подій, що на сьогоднішній день є не лише рідкістю, але скоріше національною потребою.

Термін «реабілітація» вперше був використаний не в сфері психології, а в інших аспектах життя людини. Його походження належить до латинського слова «rehabilitatio», що означає «відновлення». Початково це поняття стосувалося не фізичного та психологічного здоров'я,

а соціальних сфер, таких як відновлення репутації чи прав людини після закінчення строку покарання [2]. Це визначення можна знайти в українських тлумачних словниках, зокрема у словнику Івана Білодіда.

З розвитком суспільства поняття реабілітації поширилося на інші аспекти життя людини, зокрема сьогодні більше ширше використовується і асоціюється із фізичним та психологічним здоров'ям.

Закон України про реабілітацію дає визначення терміну реабілітація як комплекс заходів, яких потребує особа, яка зазнає або може зазнати обмеження повсякденного функціонування внаслідок стану здоров'я або старіння у взаємодії з її середовищем [3], а термін психологічна реабілітація подається як психологічна допомога в реабілітації котра передбачає - діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах із застосуванням методів психологічної та психотерапевтичної допомоги у формах психотерапії, психологічного консультування або першої психологічної допомоги.

Психологічна реабілітація є складним процесом, який вимагає мультидисциплінарного підходу і регулюється законодавством про реабілітацію. Закон прописує, що психологічну допомогу в рамках реабілітації здійснюють клінічні психологи або психотерапевти.

У психологічних словниках психологічна реабілітація розглядається ширше, як система заходів медико-психологічного, педагогічного, соціального спрямування, які спрямовані на відновлення та корекцію різних психічних станів особистості [4]. У медичних словниках реабілітація розглядається як процес відновлення форми та функцій організму після хвороби чи травми до нормального рівня [5].

Враховуючи зміст котрий вкладається в значення психологічна реабілітація де включається як медико-соціальне спрямування, педагогічне спрямування, і соціальне спрямування то фахівець з психологічної реабілітації повинен володіти відповідними компетенціями, а саме як професійними так і соціальними.

Майбутні фахівці з психологічної реабілітації при навчанні у вузах повинні професійними компетенціями так і соціальними компетенціями щоб в повній мірі реалізувати свою професійну діяльність в різних сферах і з представниками різних груп

Важливим є чітке розуміння значення понять як професійна компетентність так і соціальна компетентність, з огляду літератури професійна компетентність розглядається як певна здатність котра направ-

лена на то що індивід котрий здатний вибирати аналізувати та поєднувати знання досвід вміння та формувати їх у певні цінності для ефективного виконання певної категорії роботи та досягати як професійного розвитку так і особистого [6]; соціальна компетентність з погляду літератури, це здатність людини до співпраці з оточенням, котра вмє взаємодіяти з суспільними групами в яких перебуває, наявність навиків взаєморозуміння, вміння підтримувати соціальні і громадські цінності [7].

Формування як професійної так і соціальної компетентності майбутніх фахівців з психологічної реабілітації забезпечується шляхом відповідності системі особистісних і педагогічних вимог, що ставляться до педагогів. Професійна підготовленість педагогічного персоналу виступає основним джерелом для визначення оптимального змісту, форм та методів професійної підготовки майбутніх фахівців [8].

Згідно теоретичного аналізу літератури для формування соціально-професійної компетенції майбутніх фахівців з психологічної реабілітації до ключових аспектів можна віднести:

Базовим, чим повинні володіти студенти, це мати глибокі знання з психології, з акцентом на ті напрямки, котрі стосуються реабілітації з психічними розладами. Вони повинні розуміти причини та механізми цих порушень, а також ефективні методи їх лікування та реабілітації.

Важливим є то щоб студенти мають отримати практичний досвід роботи з людьми, які потребують психологічної реабілітації. Як приклад це може бути практична робота в реабілітаційних центрах, психіатричних лікарнях, а також індивідуальні консультації.

Також важливим аспектом має бути те щоб майбутні фахівці з психологічної реабілітації повинні мати глибоке розуміння і дотримання етичних принципів та стандартів, які визначають їхню професійну поведінку [8].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344 с.
2. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980. Т. 7. 464 с.
3. Закон України Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я 1053-IX від 07.09.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
5. Скрипченко І. Т., Данилюк Х. С. Термінологічний словник-довідник з «Домедичної допомоги» для майбутніх правоохоронців. 2020. 7 с. URL:

<https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/6636/1/Словник%20Домед%20Підгот2021.pdf>

6. Глазиріна В. М. Педагогіка сучасної школи: навч. посібник для студ. педагогічних ВНЗ. Донецьк: Норд-Прес, 2006. 220 с.
7. Щербань П. М. Прикладна педагогіка: навч.-метод. посіб. К.: Вища школа, 2002. 215 с.

УДК 159.943

Юлія Кулик, м. Львів

НЕГАТИВНІ АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ В ОСІБ ІЗ ПРОЯВАМИ ДЕПРЕСІЇ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Негативні автоматичні думки є однією важливою змінною депресії. Негативні автоматичні думки можна визначити як висловлювання індивіда про себе та внутрішні розмови з самим собою. Ці думки найчастіше впливають на поверхню при певних афективних розладах під час сприйняття ситуацій у результаті різних когнітивних викривлень. Причина, чому ці думки визначаються як негативні, полягає в тому, що вони викликають неприємні емоції, такі як смуток, провина і тривога. Негативні думки людини про себе та своє майбутнє роблять її когнітивно вразливою до депресії. Чим сильніша депресія, тим вища інтенсивність автоматичних думок. Підвищення такого роду інтенсивності думок і зниження цілеспрямованих і логічних думок викликає наростання депресивної ситуації [1].

Цей термін використовують для опису потоку думок, який кожна людина може помітити, якщо зверне на нього увагу. Це негативно забарвлені оцінки чи інтерпретації, які особа надає тому, що відбувається навколо або всередині неї. Негативні автоматичні думки мають прямий вплив на настрій людини [2].

А. Бек, Д. Майєрс, Д. Хелл, П. Левінсон, вказують на те, що депресія зумовлює негативні зміни у когнітивній сфері особистості. Зокрема, депресивний настрій є причиною негативного мислення, песимістичного сприйняття світу і самосприйняття

Негативні автоматичні думки впливають з глибин нашого розуму, коли ми опиняємось у стресовій ситуації. Особливо часто негативні автоматичні думки виникають, коли ми переживаємо пригнічення та тривогу. Дані симптоми є дуже часті під час повітряних тривог або об-

стрілів міст та сіл, цивільних об'єктів. Під час повітряної тривоги можуть виникати різні негативні автоматичні думки, такі як страх перед можливими небезпечними ситуаціями, відчуття безпорадності, тривога щодо власної безпеки та безпеки близьких, постійне напруження та очікування звуку вибуху. Однак, важливо звертати увагу на свої емоції та шукати стратегії заспокоєння, які можуть включати глибоке дихання, зосередження на позитивних моментах, медитативних практиках.

Важливо виявляти негативні автоматичні думки тому, що вони суттєво впливають на наше самопочуття. Негативні автоматичні думки ситуативні, упереджені, обмежені та примітивні. Вони часто можуть бути пов'язані з визначеним рівнем емоцій. Щоб впоратися зі стресовими факторами, люди можуть вдаватися до різних негативних способів подолання, в тому числі вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну або витрачати більше часу на поведінку, яка може викликати звикання наприклад, онлайн-ігри або азартні ігри. Однак, існують і якісні способи подолання стресових факторів, таких, як фізичні навантаження, які сприяють зниженню стресу, тривожних та депресивних станів.

Згідно когнітивної моделі за А. Беком фактором схильності до депресії є наявність в особистості людини негативних «схем», які пов'язані з негативним досвідом з дитинства чи пережитими травматичними подіями – свого роду негативних переконань. При депресії, коли активована схема, людина починає сприймати ці думки як дійсність, а відповідно це породжує типові симптоми депресії – афективні, когнітивні, мотиваційні, поведінкові (пригнічений настрій, ангедонія, апатія, втрата енергії, порушення пам'яті, уваги, сну, апетиту, пасивність, зменшення активності) [3].

Згідно когнітивно-поведінкової терапії, модель депресії зосереджується на негативних думках про себе, інших людей та світ загалом. Нав'язливі та негативні автоматичні думки походять через пригнічений настрій та призводять до важких проявів депресії, які погіршують фізичний стан та, відповідно, до супутніх захворювань. Результати досліджень показали збільшення нав'язливих думок та роздумів під час самоізоляції порівняно з фазою до карантину та до війни. Дані думки мають негативно забарвлений характер та стосуються здоров'я, подальшого життя та інших людей.

Наявність самих симптомів депресії вторинно піддається когнітивно-перцептивним помилкам і породжує нове коло негативних думок. Думки ж у свою чергу призводять до погіршення емоційного стану – а

це до неадекватних поведінкових реакцій: уникнення соціальних контактів, споглядання за летючими об'єктами, страх замкнутих приміщень під час повітряної тривоги у воєнний період. Це в свою чергу породжує нові життєві проблеми і нове коло депресивного мислення. Таким чином, по мірі поглиблення депресії в людині починає усе більше домінувати негативне, песимістичне мислення і паралельно цьому відбувається погіршення емоційного стану та соціального функціонування. У такий спосіб формується злякисне «замкнене коло» депресії [3]. Таким чином, структура моделі депресії за когнітивно-поведінковою терапією, що включає вищезазначені складові, буде наступною:

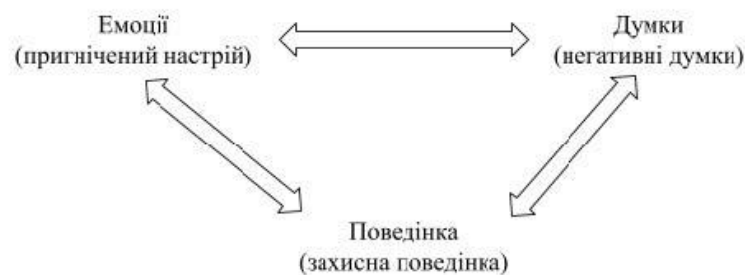


Рис. 1 – КПТ-модель депресії

Отже, негативні автоматичні думки у людей, з проявами депресивних станів, під час воєнного стану, пов'язані зі зниженням якості життя, страхом за своє життя та близьких, підвищеним почуттям провини. Деякі дослідження стверджують, що у людей з депресією посилюються та проявляються такі негативні автоматичні думки: “життя йде не так, як би хотілось”; “більше нічого не відбудеться добре”; “я просто хочу зникнути”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Investigating the relationship between depression, negative automatic thoughts, life satisfaction and symptom interpretation in Turkish young adults. 2017.
2. Одінцева А. М., Одінцева В. М. Феномен перфекціонізму особистості в руслі когнітивно-поведінкової терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 61–64.
3. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен. Вип. 11. Київ – Ніжин: ПП Лисенко. 2018. С. 163–172.
4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. НейроNews. Львів. 2008. Вип. 6. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах, коли українське суспільство стикається зі хронічним стресом, повномасштабним вторгненням, терористичними актами та природними катастрофами, вивчення феномена «**посттравматичний стресовий розлад**» (ПТСР) є надзвичайно важливим. Ця проблема актуальна як у клінічному, так і у соціальному аспектах. ПТСР може виникати внаслідок гострих або хронічних психологічно травмуючих подій та має серйозний вплив на психічне здоров'я людей [1]. Таким чином, важливо зараз досліджувати ПТСР у військовослужбовців, біженців, внутрішньо переміщених осіб із метою вчасної діагностики та здійснення психоедукації в цьому напрямі.

Війна та участь у воєнних діях є однією з найбільш травматичних подій для людини, які несуть загрозу для життя людини та фізичного здоров'я. Час, проведений у зоні бойових дій, в окупації, у полоні впливає на психологічний стан військовослужбовців, цивільного населення, рятувальників, поліцейських тощо. Їхні ідентичність, емоції та фізіологічні реакції зазнають змін. Порушення, які розвиваються після пережитої психологічної травми, впливають на всі рівні функціонування людини: фізіологічний, особистісний та соціальний. За останні два роки в електронній системі охорони здоров'я значно зросла кількість пацієнтів з діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

У 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР зросла майже в чотири рази порівняно з 2021 роком, а за перші два місяці 2024 року діагноз було встановлено майже такій самій кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік. Так, станом від початку року та на 6 березня 2024 року, за даними НСЗУ, у 3292 пацієнтів діагностовано ПТСР. За різними оцінками, ПТСР може розвиватися у 12–20% людей, які пережили травматичну подію або були свідками такої [2].

Аналіз досліджень різних підходів до розуміння воєнної травми та її наслідків показує, що на сьогодні не існує єдиної теорії, яка могла б комплексно пояснити механізми розвитку ПТСР. Під психологічною травмою слід розуміти наслідок впливу на людину значних стресових

факторів, які суттєво змінюють вегетативну систему та ефективно скорочують «людське» життя [4].

Вивченням особливостей ПТСР займалися такі зарубіжні та українські вчені, як А. Гільман, Н. Кулеша (теоретичні аспекти ПТСР, його діагностика та практичні аспекти психотерапії), В. Досенко (зв'язок ПТСР з прискореним старінням та змінами на генетичному рівні), а також С. Богданова, М. Дворник, В. Климчук, В. Крайнюк, Т. Титаренко і Р. Лазарус, Г. Сельє, О. Чабан та інші.

ПТСР – специфічний психіатричний розлад, спричинений безпосереднім або непрямим впливом надзвичайно стресової події [5]. Психопатологічні аномалії, спричинені травмою, було визначено в 1952 році та занесено до першого видання DSM у розділ «Загальна реакція на стрес після впливу надзвичайного стресора, який був би травматичним майже для будь-кого» (Американська психіатрична асоціація, АРА, 1952). У редакції міжнародної класифікації хворіб 11-го перегляду (МКХ-11) уперше з'являється такий термін, як комплексний ПТСР (кПТСР). При кПТСР люди мають симптоми, що відповідають вимогам до ПТСР+ додаткові елементи, як-от стійкі та поширені труднощі в регулюванні емоцій, негативні переконання щодо себе й міжособистісної діяльності (наприклад, зловживання алкоголем або вживання наркотичних речовин; суїцидальні думки, дії) [3].

Травма впливає на всіх людей по-різному. Ризик розвитку ПТСР залежить від наступних факторів:

1. Характеристика травми (тип і «доза» травми): наявність безпосередніх загроз здоров'ю та життю особистості; раптовий, непередбачуваний і неконтрольований характер травмуючого чинника; тривалий травматичний вплив, елемент жорстокості (доведено, що наша психологія легше переживає факт стихійного лиха, ніж техногенні жахіття (вбивство, тероризм, тортури, зрада, образа, насильство тощо)).

2. Індивідуальних характеристик потерпілої особи та способів подолання травми (внутрішні ресурси): особливості суб'єктивного сприйняття травми, особливості психологічних стратегій подолання стресу.

3. Наявність соціального оточення жертви (зовнішні ресурси): Відсутність соціальної підтримки, ізоляція, нездорові реакції з боку родичів (відторгнення, звинувачення, замовчування травми, звинувачення, невизнання державою тощо).

Основними ефективними формами терапії при лікуванні ПТСР, які спрямовані на травму є фармакотерапія, десенсибілізація та пророблення травми рухами очей (EMDR), когнітивно-поведінкова терапія,

травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) тощо. Над подоланням ПТСР в населення в умовах воєнного стану сьогодні активно працюють українські та закордонні лікарі-психіатри, психологи та психотерапевти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *European Science*. 2022. № 4. С. 50–66. <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2022-14-02-017>.
2. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad> (дата звернення: 24.04.2024).
3. Посттравматичний стресовий розлад: визначення, ризики, алгоритм надання первинної допомоги. *Здоров'я України*. Інформація для спеціалістів охорони здоров'я. URL: <https://health-ua.com/article/70798-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-viznachennya-riziki-algoritm-nadannya-pe>.
4. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія: за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
5. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ: «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.

УДК 159.97:159.9.07

Юлія Кагуй, м. Львів

ПСИХОТРАВМА ЯК НАСЛІДОК ЗУМОВЛЕНОГО ВІЙНОЮ СТРЕСУ

Сьогодні, коли наші міста і села руйнуються, психологічна підтримка потрібна багатьом мешканцям України [1, 2]. Ця війна приносить спустошення в душі людей, які не можуть пережити смертей рідних і близьких. В умовах воєнних дій дорослі та діти піддаються не лише фізичному, а й психологічному травмуванню, що призводить до погіршення їхнього психоемоційного стану та вкрай негативного впливу на психіку. Екстрена соціально-психологічна допомога необхідна постраждалим від воєнних подій із метою подолання психотравмуючих наслідків збройної агресії [2]. Психотравма – це наслідки стресових подій, у даному випадку зумовлених війною, які залишаються на психічному і фізіологічному рівнях, проявляючи себе в щоденному житті.

Проблема соціально-психологічної підтримки людям постраждалим від воєнних дій, вивчається в працях А. Бойченка, Л. Прохоренка, В. Зливкова, М. Слюсаревського, Д. Романовської та ін.

Вплив війни на психічне здоров'я особливо гостро відчувають діти, емоційна сфера яких не здатна витримувати високий рівень напруження, перебуваючи довгий час у ситуації воєнного конфлікту [3–5]. Деякі з них у результаті пережитого стресу внаслідок контузії чи переляку навіть втратили навички розмовляти рідною мовою.

Потребують кваліфікованої допомоги фахівців для подолання психологічної травми і діти-біженці. Однак найбільше медико-психологічний супровід необхідний дітям, що залишились сиротами з метою попередження і уникнення у них розвитку психічних розладів [6–8]. Через війну багато дітей, які залишились без батьків, виховується у дитячих будинках, проживання у яких може спричинити складнощі комунікації, соціалізації та їх подальшої адаптації. Такі діти часто зазнають глибоких психотравм, що може призвести до затримки розвитку та різних поведінкових порушень через пережитий стрес. Травматичні події та стресові фактори, як наслідок збройної агресії, такі як втрата звичного соціального оточення, сім'ї, можуть призвести до підвищеної вразливості, емоційної холодності, та навіть агресивності. Тому ці діти-сироти часто мають проблеми з інтелектуальним і психічним розвитком і особливо потребують медико-психологічної допомоги.

Проаналізовано психологічні реакції дітей і підлітків, травмованих війною [9, 10]. Дитяча психіка є нестійкою та сприйнятливою до зовнішніх впливів, що загрожує їх психічному здоров'ю. Виникнення розладів психічного розвитку пояснюється порушенням регулятивної функції психіки. Встановлено, що психотравма дітей і підлітків зумовлена пережитим стресом внаслідок війни, перенавантажує можливості людини адаптуватись, і як результат розлади особистості. Психологічна безпека є базовою щодо захищеності особистості дитини в умовах війни, зокрема загроза втрати особистої безпеки при переслідуваннях чи насильстві, віддаленість від рідних, близьких і друзів, а особливо від своєї країни.

Вивчаючи особливості роботи з постраждалими внаслідок воєнних дій дітьми, важливо визначити такі етапи:

1. *Психодіагностика посттравматичного стресового розладу*, прояви якого відмічаються в більшості дітей, найпоширенішими симптомами є інтрузії. Інтрузія характеризується неприємними спогадами і відчуттями, пов'язаними з травматичними подіями війни.

2. *Психологічне консультування батьків* з метою підвищення адаптаційних можливостей, внутрішніх ресурсів і оволодіння навичками надання першої психологічної допомоги. Батьки потребують знань щодо надання дітям емоційної підтримки, коли і самі відчувають труднощі щодо регуляції власного емоційного стану.

3. *Заняття із використанням арт-терапевтичних технік*, метою яких є нормалізація емоційного стану, профілактика психосоматичних проявів стресових реакцій і посттравматичних станів. Дітям зазвичай подобається малювати, програвати і трансформувати емоції, пов'язані з посттравматичними подіями.

Працюючи у львівському центрі денного перебування Кольпінгберг і займаючись із дітьми з аутизмом, мовленнєвими порушеннями, інтелектуальною недостатністю, розладами дефіциту уваги та гіперактивності, а також із порушеннями зору та слуху усвідомлюєш важливість цієї діяльності [11]. Психологічної підтримки потребують і батьки дітей із особливими потребами, діти яких не здатні адекватно реагувати і зазнають психотравми, навіть чуючи гул сирен під час тривоги.

Тисячі воїнів через пережиті лихоліття війни важко травмовані, їхня психіка та мова можуть бути порушені внаслідок інсульту чи інших хворіб, тому їм вкрай необхідна медико-психологічна допомога [12]. Наші воїни щоденно переживають глибокий емоційний стрес, коли бачать важко поранених і загиблих. Для зняття цього стресу вони можуть навіть призвичаїтись до вживання алкоголю чи наркотичних засобів, тому вони особливо потребують підтримки психолога.

Важко собі уявити емоційний стан морально здорової людини, яка навіть заради святої місії, захисту Батьківщини, зобов'язана взяти в руки зброю, стріляти і вбивати ворога. Тож зрозуміло, що нашим воїнам-героям, які своєю хоробрістю вразили весь сучасний світ у боротьбі за волю і незалежність рідної землі, на довгому шляху до перемоги потрібен медико-психологічний супровід.

Варто також згадати про рідних загиблих на полі бою воїнів. Батьки, дружини і діти оплакують їх, часто впадаючи у стан глибокої депресії, подолати яку іноді можливо лише з допомогою психолога. Висококваліфікований фахівець може допомогти дорослим і дітям у цих стресових обставинах, вплинувши позитивно на їхній важкий психоемоційний стан і стати для них таким життєво необхідним джерелом емоційної підтримки.

Робота психолога полягає також у наданні екстреної соціально-психологічної підтримки постраждалим від збройної агресії, а саме в організації взаємодії з представниками служб і відомств, які допоможуть забезпечити належні умови життєдіяльності для постраждалих, зокрема при бомбардуванні житлових будинків. Саме сьогодні, коли надання соціально-психологічної допомоги необхідне багатьом мешканцям України, цим «зраненим війною душам», ця проблема стає особливо актуальною. Для її вирішення потрібна велика кількість висококваліфікованих фахівців, які здатні допомогти людям у подоланні психотравми. Це важлива місія - допомагати людям знаходити мир і душевний спокій у складному сучасному світі, щоб травмовані люди, психіка яких порушена внаслідок стресів, змогли пережити лихоліття війни. Кожен небайдужий громадянин України повинен зробити внесок у нашу перемогу своєю наполегливою працею на благо Батьківщини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крушинська Н., Когут І., Матвеев С.. Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3ю С. 89–94.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. 2015. 207 с.
3. Бургін Д., Анагностопулос Д. Правління та Відділ політики ESCAP. Вплив війни та вимушеного переміщення на психічне здоров’я дітей – багаторівневі підходи, орієнтовані на потреби та з урахуванням травми. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2022. № 31.Р. 845–853. URL: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>
4. Самсонова В. С., Михайленко О. Ю. Психологічний супровід дітей, травмованих війною. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 39 с.
5. Omelchenko Y. Peculiarities of psychological assistance to children in war conditions. Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy. 2022. № 3. С. 52–67. URL: <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.01.04>
6. Грєса Н. В. Психологічна допомога дітям під час війни. Особистість. Суспільство. Війна: Тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (15 квітня 2022 р., м. Харків, Україна). Харків, 2022 С. 37.
7. Томчук М., Яцюк М. Психологічний супровід дітей, які зазнали втрату батьків в умовах рекреації. Наука і освіта. 2016. № 9. С. 174–176.
8. Горіна О. Т. Психологічні особливості дітей, які залишилися без батьків. Modern directions of scientific research development: The 10 th International scientific and practical conference (March 23–25, 2022). Chicago, USA: BoScience Publisher, 2022. 239 p.

9. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 7 (25). С. 554–567.
10. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. Особистість та суспільство в цифрову еру: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 152–156.
11. Ostrovska K., Ostrovskii I., Korniat V. Social and professional skills of adolescents with autism spectrum disorders. *Specialusis ugdymas*. 2018. № 1 (38). P. 61–103. URL: <https://doi.org/10.21277/se.v1i38.358>
12. Muzychko L., Sajko K., Ostrovska K. Ukrainian Psychotherapeutic Experience in Overcoming Post-Traumatic Stress Disorder in Military Men. *Psychology and education*. 2020. № 57 (3). P. 198–202. URL: <https://doi.org/10.17762/pae.v57i3.32>



————— РОЗДІЛ 4 —————

**МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ
ПІДГОТОВКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

УДК 378.6-028.42

Віталій Литвин, м. Львів
Володимир Бобко, м. Львів
Андрій Литвин, м. Львів

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ІКТ У ПРО-
ФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ**

Науково-педагогічний аналіз використання засобів інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) свідчить, що загалом вони дають змогу враховувати особистісні, психофізіологічні та соціально-психологічні якості особистості здобувачів освіти, сприяють індивідуальній пізнавальній діяльності та процесу формування компетентностей індивіда у процесі загальноосвітньої та професійної підготовки. Успішна діджиталізація закладів освіти різного профілю переконує, що використання дидактичних і виховних можливостей ІКТ створює прорив у методології, організації та практиці вивчення різних дисциплін на всіх рівнях системи освіти [1, с. 314]. Із пасивних спостерігачів здобувачі перетворюються в зацікавлених учасників навчально-виховного процесу, розкриваючи свої творчі якості та навички самовираження.

Глобальні телекомунікації в цілому сприяють розвитку критичного мислення, лаконічності, логіки у вирішенні проблем. Однак необґрунтоване використання засобів ІКТ може виявитись не ефективним і навіть шкідливим для розвитку здібностей здобувачів [2, с. 376]. Переваги використання інформаційно-комунікаційних технологій в освіті незаперечні, проте є об'єктивні причини, які ускладнюють їх використання в освіті: психолого-дидактичні, санітарно-гігієнічні, психофізіологічні, соціальні [6, с. 142].

Педагогічні спостереження показують формування у здобувачів певної поведінки у процесі діяльності в системі з використанням ІКТ. Так, наприклад, існування в цій системі віртуального середовища накладає певне навантаження на психіку особистості у процесі переключення її діяльності в межах «реальність – віртуальність – реальність».

Стандартизоване управління комп'ютерними пристроями позбавляє здобувачів можливості виробити власну стратегію діяльності та вияву творчості. Також залишається відкритим питання про те, як використання засобів інформаційних технологій у навчально-виховному процесі «впливає на формування системи оперативних одиниць сприйняття, сенсорних еталонів, котрі опосередковують та перетворюють його з процесу побудови образу в елементарні процеси розпізнавання, відокремлення реального та віртуального світів» [3, с. 145-146].

Відзначаючи беззаперечні переваги ІКТ, фахівці наголошують на потребі враховувати й певні небезпеки для здоров'я користувача, про яку і педагоги, і суб'єкти навчання мають знати. Це зокрема: напруження зорових функцій на фоні нервово-емоційної напруги призводить до близькозорості, атигматизму тощо; несприятливий мікроклімат, шум, нераціональне освітлення, комп'ютерне випромінювання (електромагнітне, іонізуюче, електростатичне поле) викликають психічні розлади, порушення ендокринної та імунної систем; підвищені розумові та нервово-емоційні навантаження нерідко провокують розвиток вегетосудинних порушень за гіпертонічним типом; одноманітна поза тіла, коли рухається лише кисть руки, сприяють виникненню остеохондрозу шийного та поперекового відділів хребта, парезу (судомів руки), хронічних захворювань жовчо-вивідних шляхів тощо [5, с. 135].

Санітарно-гігієнічні та психофізіологічні проблеми, пов'язані із широким впровадженням засобів ІКТ в навчальний процес набувають особливо важливого значення через різке погіршення здоров'я молоді. Як відомо, усі електронні пристрої (в тому числі монітор, системний блок, принтер, сканер, модем, маршрутизатор) створюють шкідливі для здоров'я людини електромагнітні поля, які деколи в кілька разів перевищують допустимі параметри електромагнітного випромінювання, особливо в комп'ютерних класах, де в одному приміщенні знаходяться десятки комп'ютерів з іншою офісною технікою. За останніми дослідженнями окрім електромагнітного електронні й електромагнітні системи створюють ще й торсіонні (інформаційні) поля. Їх випромінювання викликає різке збільшення психоенергетичного навантаження з подальшим розвитком всіляких патологій: головного болю, роздратування, безсоння тощо.

У психо-фізіологічному плані досягнення високого рівня пізнавальної діяльності здобувачів при застосуванні ІКТ відбувається за рахунок значних нервово-психічних перевантажень. Прагнення викладачів збі-

льшити кількість інформації в навчальній комп'ютерній програмі призводить до включення захисних механізмів нервової системи здобувачів, а бажання підвищити швидкість інформаційного потоку чи тривалість занять – до зниження якості навчальної інформації, що засвоюється, збільшення кількості помилок, погіршенню настрою та самопочуття.

Науковці відзначають негативні результати впливу ІКТ на психічні та соматичні структури людини. Через виникнення інформаційних перевантажень, відбувається зміна статусу особистості (людина неадекватно оцінює себе та свої можливості) і статусу свідомості. Змінений стан свідомості зумовлює трансформації сприймання (зсув порогів, синестезії), переміни емоційного тону відчуттів і структури афектів, пам'яті (спонтанне вивільнення з пам'яті давно пережитих ситуацій, що іноді переходять у регресію поведінки), зміна сприйняття плину часу (уповільнення, прискорення, роздрібнення). Зміни стану свідомості стимулюють розвиток регресії поведінки, що психологи трактують як специфічну форму відходу індивіду від дійсності, повернення його на більш ранню стадію розвитку, до більш примітивних форм поведінки і мислення.

Занурюючись в інформаційний, віртуальний світ, здобувачі часто не вдумуються в зміст медіатекстів, зазнають утруднення в їх оцінюванні, аналізі й критичному осмисленні інформаційного потоку. Така ситуація призводить до поступового зниження потреби в набутті знань, спілкуванні з прекрасним, духовно-естетичному збагаченні. Для певного прошарку молоді засоби інформації виконують, на жаль, лише розважальну або релаксаційну функцію.

Відсутність у здобувачів Інтернет-культури створює проблеми психологічного і соціального характеру. Неконтрольоване і нераціональне використання Інтернет-ресурсів (відвідування сайтів, що не належать до навчальних, використання Інтернету для спілкування та комп'ютерних ігор) є, як правило причиною виникнення академічних заборгованостей [4, с. 218]. Користування Інтернетом особами, які не дотримуються правил поведінки у віртуальному просторі, призводить до: неконтрольованого й нераціонального використання Інтернет-ресурсів; використання робочого доступу в Інтернет з особистою метою; неконтрольованого доступу до матеріалів дезінформаційної, агресивної або протизаконної спрямованості, що розташовані в Інтернеті; виникнення та розвитку адиктивної поведінки, яка деструктивно впливає як на особистість та його близьких [4, с. 219-220].

Технології навчання лише тоді зберігатимуть психічне здоров'я здобувачів, коли серед їх складових не буде чинників ризику для здоров'я, і навпаки – виникатимуть прагнення цілковитого емоційного занурення у процес навчання, мотивації до навчання, сприятливе, комфортне середовище для досягнення мети, опертя на досвід, знання, вміння та навички здобувачів, відчуття контролю над процесом свого навчання, досягнення успіху, задоволення пізнавальних потреб і потреби в самореалізації, достатність часу на засвоєння нових знань і вмінь, зміна позиції викладача [8, с. 20]. З метою формування досконалого інформаційно-освітнього середовища необхідно вирішити комплекс завдань, серед яких – створення на основі сучасних психологічних знань належних умов у закладі освіти для повноцінного фізичного, розумового та духовного розвитку особистості [9, с. 39-40; 10].

Отже, інформаційні технології навчання, засновані на максимальній активізації пізнавальної діяльності здобувачів, можуть бути ефективними лише за умови прискіпливого врахування психофізіологічних і психологічних особливостей, наявності в ній системи діагностики і корекції значущих для навчання і професійної діяльності якостей та станів людини [6, с. 145-146]. Обґрунтоване застосування інформаційно-комунікаційних технологій у системі професійної освіти, посилення психолого-педагогічного забезпечення цього процесу, дотримання санітарно-гігієнічних норм роботи з комп'ютером сприятиме підвищенню якості формування компетентностей, набуття необхідних соціально та професійно важливих якостей, зробить освітній процес більш цікавим, наочним, особистісно зорієнтованим, а також зумовить формування фахівців, які зможуть ефективно вирішувати завдання професійної діяльності в умовах інформаційного суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуревич Р., Коношевський Л., Сумський В. Нові інформаційні технології в інженерно-педагогічній освіті. Педагог професійної школи: зб. наук. праць. Київ: Наук. світ. 2001. Вип. 1. С. 311–317.
2. Жалдак М. І. Педагогічний потенціал інформатизації навчального процесу. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2003: зб. наук. пр. до 10-річчя АПН України. Ч. 1. Харків: «ОВС», 2002. С. 371–383.
3. Жук Ю. О. Характерні особливості поведінки у комп'ютерно-орієнтованому середовищі. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. Вип. 4. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2001. С. 144–147.
4. Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі (психолого-педагогічні аспекти): навч.-метод. посібник / авт. кол.; за ред. М. Л. Смульсон. Київ: Педагогічна думка, 2008. 256 с.

5. Лапаєнко С. В., Красильник Ю. С. Психолого-педагогічні умови використання комунікаційних технологій в системі професійної освіти. Інформаційні та телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. пр. Вип. 1. Львів: ЛДУБЖД, 2006. С. 131–135.
6. Литвин А. Негативні аспекти застосування ІКТ у професійній освіті. *Pedagogika katolicka: czasopismo katedry pedagogiki katolickiej Widziału Zamiejscowego Nauk o społeczeństwie KUL w Stalowej Woli*. 2012. Nr 11 (2). S. 141–147.
7. Маклаков Г. Ю. Медико-біологічні аспекти дистанційної освіти. Теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики. Том 3. Кривий Ріг: Вид. відділ НМетАУ. 2002. С. 161–165.
8. Шмалей С. Технології навчання та психічне здоров'я. *Науковий світ*. 2007. № 3. С. 20–21.
9. Koval M. S., Lytvyn A. V., Rudenko L. A. Conceptual Principles of Improving Specialists' Professional Training in the Information and Educational Environment at Higher School. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Друк плюс», 2023. Вип. 67. С. 35–43.
10. Piechka L., Honchar M., Koval M., Kusiya M., Lytvyn A., Levchuk N. Innovative Educational Environment in the Conditions of Educational Reform: Neuropsychological Approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13, Issue 1Sup1. P. 80–93.

УДК 159.9

Галина Брославська, м. Харків

ПСИХІЧНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НЕБЕЗПЕЧНИХ ЗОН ПРОЖИВАННЯ

Сучасна українська система освіти в умовах війни, яку в нашій державі провадять російські терористи, зіткнулася із завданням переведення на дистанційну (онлайн) форму навчання майже всіх освітніх закладів Харківської, Херсонської, Запорізької, Миколаївської, Одеської, Донецької областей.

В умовах, пов'язаних із постійною загрозою ракетного обстрілу, атак шахедрами та керуючими бомбами, під постійні сигнали повітряної тривоги навчаються наші здобувачі освіти. Від нічних та денних атак російських агресорів, пов'язаних із небезпекою для життя та здоров'я людини, у наших здобувачів освіти існує постійне почуття страху, розгубленості, деякі мають неадекватну поведінку. Емоційні реакції, що виникають у зв'язку з побоюваннями за своє життя та життя

оточуючих, є результатом впливу сильних подразників – руйнування, пожежі, травми та смерть...

Ці реакції погіршуються тим, що надзвичайні обставини виникають раптово, часто у темний час доби, їх супроводжують порушення роботи систем електро- та водоспоживання.

Психічна реакція людини на екстремальні умови, особливо у випадках значних матеріальних втрат та загибелі інших, може надовго позбавити будь-кого здатності до раціональних вчинків та дій (1).

Через військову небезпеку зі сторони терористичної Росії, у багатьох областях України (Харківській, Херсонській, Запоріжській, Миколаївській, Одеській, Донецькій) навчання з очної форми навчання у закладах освіти перенесено на дистанційну форму навчання.

Усі очні заняття, включаючи лекційні та практичні, а також практика з отримання первинних умінь та навичок роботи в школі, проводяться в онлайн-режимі, що має суттєві відмінності від звичного для студентів формату навчання.

Застосування сучасних інформаційних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти вище згадуваних областей сприяє ефективному навчанню за рахунок підвищення рівня інформативності, інтерактивності використання інформаційних електронних ресурсів, навчальних електронних комплексів, електронних бібліотек та автоматизованих систем управління освітньою діяльністю.

Під час проведення занять в онлайн-режимі стали актуальними вибір, наукове обґрунтування та успішна практична реалізація електронних освітніх платформ, що забезпечують, із одного боку, можливість ефективної трансформації традиційних дидактичних процедур навчального процесу, з іншого – розвиток самостійно та критично мислячих, мобільних, творчо активних особистостей.

Через існуючі терористичні загрози країни-агресора припинилися очні спілкування між здобувачами освіти та викладачами, що негативно позначилося на індивідуальному підході до кожного учасника освітнього процесу. Наші студенти відчують нестачу групових практичних занять, їм: недостатньо спілкування з одногрупниками, складно навчатися вдома, важко сконцентруватися для самостійного вивчення матеріалу, незвично давати відповіді педагогу в онлайн-форматі.

Аналіз технічних умов, необхідних для реалізації освітнього процесу у дистанційному режимі із використанням інформаційних технологій, виявив розбіжності у доступі до якісних телекомунікаційних послуг в учасників освітнього процесу (студентів та педагогів).

У зв'язку із цим для дотримання інтересів здобувачів освіти під час проведення онлайн-занять викладачам необхідно орієнтуватися на всіх студентів, зокрема і тих, у кого погані технічні можливості використання цифрових технологій, що обмежує наявність потрібних інструментів та інформаційних ресурсів, для їх застосування на практиці.

Оскільки перехід на навчання в онлайн-режимі для деяких студентів був несподіваним, вони відчули психологічну незручність, напруженість, дискомфорт. Але через певний період дистанційного навчання здобувачі освіти побачили його очевидні переваги, а саме:

- сформувалися компетенції роботи у дистанційному форматі;
- розширився спектр індивідуальних та творчих завдань;
- воно більш зручне для осіб із обмеженими можливостями здоров'я та тих, хто зайнятий на роботі чи вихованням власних дітей;
- з'явилося більше можливостей для саморозвитку здобувачів освіти тощо.

При цьому слід пам'ятати, що для якісного дистанційного навчання необхідна жорстка самодисципліна, його результат залежить від високої мотивації, самостійності та свідомості самих студентів.

Через об'єктивні ситуації, що виникли не з вини здобувачів освіти, а через військові дії в Україні, відбулися обмеженості як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів людини, важливою стала психологічна готовність учасників освітнього процесу до єдиного способу проведення всіх занять – дистанційного.

Метою нашої роботи є проведення дослідження по вивченню впливу онлайн навчання на емоційний стан студентів. Ми припускаємо, що за даної форми навчання труднощі спостерігаються у здобувачів освіти, яким важко зібратися, самоорганізуватися для такого виду отримання знань, студентів із нестійким емоційним тлом, із низьким рівнем соціально-психічної адаптації.

Нами були проаналізовані такі показники психічного стану учасників освітнього процесу, як загальний функціональний рівень психічної активності, а саме:

- мотиваційний (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті);

- емоційний (емоційні відчуття, емоційна реакція на навколишні явища, настрій, конфліктні емоційні стани – стрес, афект, фрустрація (неможливість задовольнити потребу або досягнути бажаної мети));
- вольовий – ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їх класифікація пов'язана із структурою складної вольової дії).

Для проведення дослідження (зі студентами 1, 2 та 3-го курсів) було використано опитувальник «Індекс життєвого задоволення» (Life Satisfaction Index A, LSIA), розроблений Б. Ньюгартен.

Результати показали, що обмеження в умовах освітнього процесу, а саме перехід на онлайн навчання, безпосередньо впливають на емоційний стан здобувачів освіти. Значну позитивну динаміку виявлено у студентів першого та другого курсів, а мінімальні зміни – у студентів-третьоккурсників.

Виявили, що у студентів старшого курсу емоційна стійкість вища оскільки їх життєвий досвід, рівень самоконтролю та самоорганізації, а також сформованість мотивації навчальної діяльності допомогли пройти адаптаційний період (від офлайн навчання до онлайн навчання) спокійніше.

Про зниження психічної напруги та покращення емоційного стану здобувачів освіти та педагогів свідчать, наприклад, такі факти, як збільшення кількості учасників освітнього процесу, які на заняттях навчаються, спілкуються із включеною камерою, на відміну від початкового етапу дистанційного навчання, коли майже всі студенти на лекціях та на практичних заняттях «ховалися», відчуваючи проблеми, пов'язані з «ефектом камери». Порівняно із першими місяцями переходу на онлайн-навчання молодь стала більш розкутою, активнішою на заняттях.

Можемо зробити висновок про те, що здобувачі освіти нашого педагогічного закладу вищої освіти здебільшого повністю або частково адаптувалися до дистанційної форми навчання і не відчувають психо-емоційної напруги.

Тим не менш, завдання надання психологічної підтримки та допомоги організації навчання в онлайн-режимі залишається актуальним. Педагогам необхідно враховувати психологічні аспекти, що сприяють досягненню високих результатів професійної підготовки майбутніх освітян. Піл час організації процесу дистанційного навчання важливо

приділяти увагу груповій роботі студентів, наприклад, підготовці проєктів, аналізі кейсів, ментальних карт тощо.

Із метою підвищення психологічного благополуччя здобувачів освіти, які відчувають труднощі у самоорганізації та мають емоційні проблеми під час адаптації до дистанційного формату навчання, автори рекомендують проведення тренінгів або майстер-класів із формування позитивної життєвої позиції, а також планування індивідуального комплексу завдань та вправ для мобілізації особистісних ресурсів у нових умовах.

Важливою умовою є активізація діяльності психологічної служби у всіх закладах освіти, де відбувся перехід з очної форми навчання на дистанційну.

У сучасних умовах розвитку системи освіти набувають питання забезпечення:

- психологічно комфортного освітнього середовища для всіх здобувачів освіти;
- якісного освітнього процесу для дітей та підлітків, які мають психологічну травму;
- набуття педагогічними працівниками компетентностей щодо роботи із дітьми, які отримали психологічну травму;
- соціо-емоційної підтримки педагогічних працівників (2).

Потрібно пам'ятати, що будь-яке середовище, що містить потенційну загрозу для реалізації значних потреб особистості, може бути позначене як екстремальне середовище життєдіяльності та нести загрозу психологічному благополуччю особистості. Для збереження життя необхідно, по можливості, уникати будь-яких можливих екстремальних ситуацій: війни, тероризму, насильства, нещасних випадків тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічний супровід учасників освітнього процесу під час війни. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichniy-suprovid-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-pid-chas-viyni-326326.html>
2. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник /Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Важливим завданням освіти ХХІ століття є виховання гармонійно розвиненої особистості з набором ключових компетентностей, що визначатимуть здатність людини успішно соціалізуватися, адекватно реагувати на сучасні виклики. Сьогодні важливо не лише дати дітям і молоді академічні знання, але й сформувати в них т.зв. м'які навички (soft skills), від яких залежить життєвий успіх та якість життя в дорослому віці. Серед таких навичок – емоційний інтелект особистості: здатність розуміти і виражати власні емоції, управляти ними, а також розуміти емоції інших [2, с. 9].

Молоді люди з розвиненим емоційним інтелектом, як правило, добре вчаться, комфортно почуваються у сім'ї, колективі, менше конфліктують з оточенням, більш здорові та щасливі, не схильні до ризикованих і небезпечних вчинків. Вони здатні досягати значних успіхів у професійній діяльності, кар'єрі, будувати якісні стосунки, міцну сім'ю, ставати хорошими батьками. Водночас люди з недостатньо розвиненим емоційним інтелектом не можуть справлятися зі своїми емоціями, нерідко стають заручниками шкідливих звичок і залежностей. Вони схильні до імпульсивної та протиправної поведінки, розладів харчування, конфліктів, депресій, суїцидів.

Тому, якщо ми хочемо виховати молоде покоління повноцінним, здоровим, реалізованим, – необхідно звернути увагу на розвиток емоційного інтелекту дітей, підлітків, молоді. Це особливо актуально у час війни, соціальних і природних катаклізмів, тому що діти і молодь гостро реагують на події, переживають тривогу і стреси, не вміють свідомо регулювати психоемоційний стан, а це спричиняє проблеми з емоційним, ментальним і фізичним здоров'ям.

З огляду на це в західній і українській педагогіці останнім часом все більш активно звертають увагу на емоційний інтелект і шляхи його розвитку. Одним із дієвих способів розвитку емоційного інтелекту дітей і молоді є культурно-дозвіллева діяльність. Це широкий спектр видів діяльності, які спрямовані на задоволення потреб особистості у відпочинку, розвагах, самоосвіті та саморозвитку; розвивають та збагачують культурний досвід молодої людини шляхом споживання культурних продуктів чи активної участі у культурних подіях [1].

Культурні види дозвілля дають можливість відчувати розмаїття емоцій, розширюють спектр переживань та реакцій, дозволяють молодій людині не замикатися в собі, а ділитися з іншими своїми переживаннями і станами. Культурна діяльність розвиває співпереживання, співчуття, емпатію; може стати чудовим засобом самопізнання, підвищення рівня самосвідомості. Через творче осмислення різноманітних культурних феноменів людина може краще зрозуміти себе, свої емоції, світогляд, систему цінностей, життєву позицію, свою неповторність та унікальність. А участь у культурних подіях, заходах, акціях сприяє самореалізації та самовираженню, підвищенню самоповаги й самооцінки.

Педагог повинен створити необхідні умови для організації якісного дозвілля, щоб в освітньому закладі молоді люди не тільки навчалися, але й усебічно розвивалися, зростали як особистості. Адже заняття живописом, музикою, співом, танцями, театром дозволяють досліджувати свої емоції, творчо їх виражати. Психологічні тренінги, семінари навчають не лише розпізнавати емоції, а й управляти ними. Читання художньої, науково-популярної літератури, психологічних книг дозволяє досліджувати емоції персонажів, співпереживати їм, водночас глибше розуміти себе. Розвитку емпатії, співпереживання, кращому розумінню інших сприяють волонтерська діяльність, участь у благодійних проєктах, акціях, ярмарках. Фізична активність (спорт, танець, прогулянки на свіжому повітрі, походи, екскурсії) сприяє розвитку саморегуляції та емоційної стійкості, допомагає зняти стрес, покращити настрій.

Комунікативні навички добре розвиваються і вдосконалюються через ігри. Настільні, командні, рольові, ділові та інші ігри вчать спілкуватися, співпрацювати, домовлятися, знаходити оптимальні стратегії виходу з конфліктних ситуацій у процесі взаємодії з іншими людьми. Дебати та дискусії вчать чітко формулювати свої думки, аргументувати свою позицію, а також поважати думку інших. Клуб за інтересами дає можливість налагодити зв'язки, поділитися своїми емоціями, досвідом, розвинути обдарування, розкрити таланти. Культурно-дозвіллева діяльність також може допомогти розширити кругозір (відвідування театру, філармонії, музеїв, виставок дає нові знання та враження, робить життя більш цікавим та насиченим); підвищити самооцінку (досягнення успіхів у творчості, спорті, інших видах діяльності дають відчуття впевненості у собі); зміцнити здоров'я (фізична актив-

ність, танці, спортивні ігри сприяють покращенню фізичного та психологічного благополуччя); збагатити життя новими враженнями, зробити його більш цікавим, різноманітним, насиченим, щасливим.

Для розвитку емоційного інтелекту важливо правильно організувати культурно-дозвілєву діяльність: допомогти учасникам освітнього процесу вибрати заняття, які їм подобаються; навчити дітей і молодь ставити перед собою цілі та досягти їх (у цьому процесі допоможуть коучингові підходи і технології); залучати до різноманітних видів діяльності; спонукати ділитися своїми враженнями та емоціями, давати зворотний зв'язок.

Дієвим методом розвитку емоційного інтелекту може бути ведення щоденника почуттів (щоденника самоаналізу емоцій). Варто рекомендувати учням, студентам наприкінці кожного дня записувати, які почуття викликали певні ситуації, що трапилися протягом дня, та як вони з ними впоралися. Документування таких подробиць допоможе розвинути розуміння причинно-наслідкових зв'язків, усвідомити можливі причини виникнення проблем та способи їх уникнення.

Робота над емоційним інтелектом передбачає не лише розуміння, аналіз, а й прийняття своїх емоцій, зокрема негативних, і їх грамотну трансформацію. Тому що їх ігнорування чи спроби витіснити з пам'яті загрожують серйозними проблемами з психічним здоров'ям, можуть призвести до психосоматичних розладів. Психологічні ігри, терапевтичні казки, арт-терапія, прогулянки на природі допомагають вивільнити деструктивні емоції. Необхідно формувати у підростаючих поколінь навички емоційної гігієни, вчити учасників освітнього процесу екологічно вивільняти емоції, гармонізувати свої психоемоційні стани. EQ потрібно розвивати з раннього віку і протягом усього життя, і в цьому процесі важлива грамотна підтримка авторитетних дорослих – батьків, педагогів, психологів.

Вчителі, викладачі мали би стати найкращими рольовими моделями, прикладами емоційної саморегуляції для учнів. Важливо, щоб педагоги ділилися своїми почуттями, емоціями, станами, які вони переживають під час освітнього процесу, і спонукали до цього молодь, плекали атмосферу доброзичливості і довіри. Педагог з високим рівнем емоційно-етичної компетентності здатний створити комфортне, здоров'язбережне, сприятливе для розвитку соціально-емоційне середовище в закладі освіти.

Грамотно та доцільно організоване дозвілля привчає здобувачів освіти цінувати й упорядковувати свій вільний час, навчає самоорганізації і тайм-менеджменту; спонукає обирати заняття за інтересами, потребами, допомагає знайти своє хобі, «споріднену працю» (Г.Сковорода), яка приносить радість, натхнення, задоволення; формує відчуття внутрішньої свободи, відкритості до нового досвіду, рефлексивності і спонтанності; допомагає стати організатором для себе та інших, лідером свого життя; вчить працювати в команді, колективі, відчувати себе частиною спільноти; поважати чужі інтереси, радіти успіху інших, відповідально ставитись до власного здоров'я та здоров'я довколишніх. Виступи на сцені, участь у концертах, акціях, ярмарках, виставках, різноманітних проєктах є свого роду тренувальними майданчиками, які створюють учням умови для того, щоб навчитися керувати своїми емоціями, перемогти страх публічного виступу, долати стресові ситуації та розвивати навички стресостійкості і саморегуляції.

Дозвілля виконує низку важливих функцій (рекреаційна, комунікативна, соціальна, творча, ціннісно-орієнтаційна, виховна), які так чи інакше сприяють розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. Рекреаційна функція: під час відпочинку (участі в літніх таборах, екскурсіях, туристичних походах), неформального спілкування нервова система людини заспокоюється, зникає тривога, з'являється радість у душі, відбувається відновлення втрачених сил. Комунікативна функція: під час дискусій, диспутів, вечорів відпочинку, конференцій, конкурсних та розважальних програм, просвітницьких акцій молода людина має нагоду знайти нових друзів, однодумців, подолати самотність, задовольнити потребу у приналежності, визнанні, самоактуалізації; відбувається розширення її емоційного діапазону, підвищення рівня емоційної інтелігентності. У процесі дозвіллевих активностей учні мають змогу навчитися врівноважено реагувати на емоційно насичені ситуації, сприймати інші точки зору, зміцнювати самоконтроль, розвивати емпатію, опановувати мистецтво активного слухання, техніки постановки запитань, навички критичного мислення, що є важливими складниками життєвої позиції свідомого громадянина. Соціальна функція дозвілля полягає також у тому, що кожна особистість, що підростає, у культурно-дозвіллевій діяльності може знайти сенс свого існування, своє призначення, інтегруватися в суспільство, відчувати приналежність до певної спільноти, гордість приналежності до свого народу, нації. Творча функція полягає у створенні умов для розкриття творчого потенціалу дітей і молоді через участь у

святах, конкурсах, іграх, творчих вечорах, ранках, літературно-музичних композиціях; через роботу в різноманітних гуртках, групах за інтересами, творчих майстернях; через створення літературних, музичних, народознавчих віталень, художніх салонів, світлиць, музеїв в освітньому закладі. Ціннісно-орієнтаційна функція: під час культурно-дозвілєвої діяльності відбувається виховання на національних і вселюдських духовно-моральних цінностях; формується система ціннісних орієнтацій особистості; поступово складатися відповідальна, зріла життєва позиція – не жертви обставин, а творця своєї реальності, автора свого життєвого сценарію, своєї казки життя. Виховна функція: завдяки добровільному включенню людини в дозвілєву діяльність здійснюється цілеспрямований розвиток ресурсів особистості, розкриття закладеного в людині необмеженого творчого потенціалу, що призводить до відчуття щастя, радості, задоволення від життя, зменшується рівень стресу, відбувається підвищення культурно-освітнього та духовного рівня людини.

Сучасні вимоги щодо організації дитячого і молодіжного дозвілля полягають у тому, що воно має бути різноманітним і цікавим, розважальним і ненав'язливим, емоційно привабливим. Заняття мають бути змістовними, захопливими, інтерактивними, відповідати віковим і психологічним особливостям певної групи людей, їх потребам та інтересам, культурним і професійним запитам. За таких умов культурно-дозвілєва діяльність стає потужним інструментом для розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, резильєнтності учасників освітнього процесу.

Отже, культурно-дозвілєва діяльність – важливий чинник розвитку емоційного інтелекту особистості, становлення в учасників освітнього процесу чіткої громадянської позиції, формування лідерських якостей, національних і загальнолюдських цінностей. Крім того, культурно-дозвілєва діяльність є ефективним інструментом розвитку ресурсів особистості, таких як творчість, винахідливість, самовираження. Вона допомагає виходити за межі шаблонів, стереотипів, досліджувати нові ідеї, відкриває нові горизонти для сприйняття себе і світу, чинить позитивний вплив на ментальне та фізичне здоров'я; збільшує креативність та інноваційність сучасної молоді людини, що є важливим для досягнення успіху в різних сферах життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвілєзнавство. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.

УДК 159.9

Роман Яремко, м. Львів
Каріна Дида, м. Львів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Деструктивна поведінка не є рідкісним феноменом у наш час. Цьому явищу піддаються як дорослі особи, так і підлітки. У своєму визначенні такий тип поведінки трактується як той, що не відповідає загальному стандарту. У соціології пояснюється як антисоціальне явище, яке спрямоване проти суспільства та його цінностей [2, 47 с.]. Для типових проявів девіації у дітей та підлітків характерні демонстрація, агресія, систематичне відхилення від навчальної діяльності, алкоголізм та різного виду залежності, спроби суїциду, самокалічення тощо.

Розглядається три види деструктивної поведінки: адиктивна, делінквентна та психопатологічна [2, 48 с.]. Для адиктивної поведінки властиве бажання підлітка уникнути реальних проблем, втекти від дійсності та зануритись у свій власний світ. В таких випадках суб'єкт може підсісти на психотропні речовини, алкоголь чи нікотинові вироби. Також притаманна кіберадикція, або залежність від комп'ютерних ігор.

Делінквентну поведінку можна охарактеризувати як дії, які вчиняються підлітком чи їхньою групою, що спрямовані на порушення закону та соціальних норм. До такої поведінки відноситься дрібне хуліганство: розпивання спиртних напоїв у громадських місцях, нецензурна лайка, навмисне приставання до інших громадян, булінг в сторону слабших; а також порушення ПДР, поширення порнографічних матеріалів та інші дії, що спрямовані на порушення законодавства та громадської моралі.

Для психопатологічного виду характерною ознакою є прояви власне психопатологічних симптомів певних психічних розладів та захворювань. Найбільш типовим для такого типу поведінки є аутоагресія, також це називають аутоагресивна поведінка (далі - ААП). К. Ясперс вважав, що причинами аутоагресії стає нездатність індивіда до адапта-

ції у соціумі та неуспішність міжособистісної взаємодії у своєму мікросередовищі, тобто явище ААП напряду пов'язане з сприйняттям інших людей [1, 4 с.].

Аутоагресія може проявлятися у двох формах: самогубство (або суїцид) та самопошкодження (або парасуїцид). Доволі часто ці два поняття плутають, але варто зазначити, що суїцид – це свідоме бажання спрямоване на досягнення добровільної смерті, переважно зустрічається в осіб при непсихотичних психічних розладах. Воно також виражається у вигляді планування та підготовки до агресивних дій підлітка щодо себе [1, 7-8 с.]. Е. Дюркгейм виділив два види причин, які можуть впливати на кількість самогубств: психоорганічна схильність та природа навколишнього фізичного середовища. Він вважав, що в індивідуальній будові кожної людини лежить схильність, яка варіюється різною силою і може призводити до самогубства [4, 3 с.]. Американський психіатр К. Менінгер припустив, що є три несвідомі взаємозалежні причини, через які люди вдаються до суїциду: помста або ненависть (бажання вбити), депресія або безнадійність (бажання померти), почуття провини (бажання бути вбитим).

В той ж час, парасуїцид – це заподіяння шкоди власному здоров'ю внаслідок дистресу – стану, при якому людина не може адаптуватись до стресової ситуації [1, 8 с.]. Мотивація вчинення таких дій не пов'язана з бажанням досягнення добровільної смерті. К. Менінгер назвав таке явище «локальне самогубство», маючи на увазі те, що індивід вдається до саморуйнування за допомогою калічення окремих частин тіла [5, 230 с.]. В довіднику діагностичних критеріїв (DSM-5) для цього виокремлюють термін «несуїцидальне самоушкодження», або ще називають несуїцидальною поведінкою [3, 803 с.].

До видів самокалічення відносять: порізи гострими предметами, обпалювання шкіри, удушення, щипання та кусання себе, нанесення побоїв, здирання шкіри, трихотиломанія (висмикування волосся) [3].

Серед причин чому підлітки вдаються до самокалічення вирізняють багато аспектів: від безпосереднього впливу оточення до внутрішньо-особистісних конфліктів. Підлітковий вік відноситься до критичних періодів життя людини. Особа, що проходить через підліткову кризу зазнає значних змін на фізіологічному рівні. Однією з основних причин перебігу підліткової кризи вирізняють статеве дозрівання, що значною мірою впливає на психіку та власне фізіологію людини.

Під впливом фізіологічних змін, у підлітків формується нове «Я», тобто особа починає бачити себе по іншому. І саме на цьому етапі велику роль відіграють соцмережі, в яких досить часто нав'язуються «стандарти краси», показується ідеалізована картинка життя. Саме через це у підлітків може виникати дисонанс, оскільки те, що транслюється в маси і те, що вони бачать перед собою не відповідає одне одному. Нав'язуючи певний стандарт чи образ, у людини можуть виникати комплекси через невідповідність, наприклад з'являється сором'язливість та ненависть щодо свого тіла, якщо воно не таке, як у, скажімо, кумира, якого обрала дитина-підліток.

Також часто підлітки стають жертвами кібербулінгу – знущання та приниження, що здійснюється за допомогою гаджетів із використанням інтернету. Найпоширенішими видами є створення фейкових сторінок у соцмережах, зламування акаунтів, онлайн погрози життю або фізичним насильством, розповсюдження інтимних фото чи відеозаписів, створення фейкових фотографій з метою цькування. Є випадки, коли створюють фейковий акаунт у соцмережі та пишуть з метою шантажування людини, при чому це можуть бути не тільки однолітки, але й родичі чи інші близькі люди. За даними ЮНІСЕФ, кожен п'ятий підліток визнає себе жертвою кібербулінгу.

Варто зазначити, що окрім соцмереж на психіку підлітка також впливають наступні фактори:

- погані стосунки в сім'ї, відсутність підтримки та взаєморозуміння;
- неблагополуччя у родині (щоденні сварки, пияцтво батьків тощо);
- ситуація у навколишньому середовищі (наприклад війна, екологічні зміни і т.д.);
- несприятлива обстановка в навчальному закладі (цькування від однолітків чи вчителів).

Все з переліченого має свої негативні наслідки в майбутньому. Через такі випадки підлітки можуть вдаватися до самопошкоджень, оскільки в них накопичуються негативні емоції (наприклад агресія, гнів, страх тощо), а вони не бачать іншого виходу, окрім як завдати собі болю. А також існують ситуації, де під впливом всіх вище названих чинників дитина відчуває емоційне та моральне спустошення, а самокалічення дозволяє відчувати хоч щось принаймні на фізичному рівні.

Підсумовуючи все вище сказане, парасуїцидальну поведінку можна можна інтерпретувати як своєрідну боротьбу зі стресом, хоч це не вирішує суті проблеми, через яку виникають подібні нахили до калічення

свого тіла. Описуючи цитатою з книги І. Ялома: «Я почуваюся мертвою і завдаю собі болю, аби відчутти, що живу. Я нічого не відчуваю, тож маю наражатися на ризик, аби повернутися до життя. Але це ненадовго вирішує мою проблему. Зрештою мені стає соромно – і я відчуваю ще сильніше омертвіння й порожнечу», – варто зазначити, що боротися потрібно не з наслідками, а з причиною виникнення подібної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аутоагресивна поведінка підлітків: монографія / О. В. Погорілко та ін. Полтава, 2017. 141 с. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/7198/1/Autoagresivna%20поведinka%20pidlitkiv.pdf>.
2. Мінц М. О. Соціологія девіантної поведінки: навч. посіб. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. 244 с.
3. Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition. Washington DC, London, England: American Psychiatric Association. 992 p.
4. Durkheim É. Suicide A study in sociology / ed. by G. Simpson; trans. from french by John A. Spaulding and George Simpson. London and New York: the Taylor & Francis e-Library, 2005. 427 p. URL: <https://www.gacbe.ac.in/images/E%20books/Durkheim%20-%20Suicide%20-%20A%20study%20in%20sociology.pdf>.
5. Menninger K. Man against himself. New York: A Harvest Book, 1985. 495 p.

УДК 374.72

Олег Лозинський, м. Львів
Тетяна Конівіцька, м. Львів

МІЖКАФЕДРАЛЬНА ЛАБОРАТОРІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Реабілітація є тимчасовою сторонньою підтримкою з метою активізації сил людини (або її опікунів), щоб переступити через нещастя, які зруйнували її попереднє життя, розвинути здатність самостійно брати відповідальність за власне життя у сьогоденні та майбутньому.

Проблема соціально-психологічної реабілітації громадян, що зазнали екстремальних життєвих обставин, є комплексною, торкається матеріальних, медичних, соціальних, психологічних, мовно-культурних, світоглядних аспектів налагодження життя людини у нових обставинах. Розв'язувати такі комплексні проблеми не завжди доцільно в межах однієї професійної сфери. Більш ефективним є концентрація

зусиль соціальних працівників, лікарів, реабілітологів, психологів, фахівців сфери культури, мистецтва, спорту.

Університет (зокрема ЛДУБЖД) може створити таку експериментальну *міждисциплінарну, міжкафедральну* лабораторію соціально-психологічної реабілітації – *реабілітаційний центр, реабілітаційна лабораторія, реабілітаційна студія і т.п.* Важливо зберігати саме міждисциплінарний підхід, що поєднує можливості та зусилля спеціалістів суміжних напрямків реабілітації – соціальних працівників, медичних працівників, фізіотерапевтів, психологів, соціальних педагогів, культурологів тощо. Здобувачі вищої освіти спеціальностей «Соціальна робота», «Екстремальна та кризова психологія», «Практична психологія» та викладачі отримують в таких багатофункціональних міжкафедральних реабілітаційних центрах можливість ознайомитись і засвоїти різні напрями і техніки реабілітації, набути розуміння і досвід комплексного супроводу потребуючих громадян з огляду на їх життєву ситуацію.

Акцентують на основних видах реабілітації: 1) медична (лікувальна), оздоровча, психіатрична; 2) соціально-психологічна, освітня; 3) соціальна, економічна, професійна, кримінально-правова, моральна. Кожен з названих видів реабілітації має свою предметну сферу, методи і техніки.

1) **Медична реабілітація** – спрямована на максимально можливе відновлення здоров'я людини після перенесеного захворювання, оперативного втручання, на компенсацію порушених чи повністю втрачених функцій організму (або частин тіла). Це, зокрема: а) відновлення соматично хворих людей до здорового фізичного стану та працездатності; б) компенсація постраждалому від важких травм та ампутацій втрачених частин тіла, набуття навиків користування протезами і т.п., відновлення вигляду обличчя засобами косметичної хірургії; в) набуття навичок осіб з інвалідністю до самообслуговування (з дефектами слуху, зору, координації руху тіла, тощо) та допомога членам їх сімей, опікунам; г) супровід пацієнтів з психічними розладами та допомога членам їх сімей, опікунам; д) супровід людей з алко-, нарко-, токсикозалежністю, ігроманією з метою повернення їх до здорового способу життя.

2) **Соціально-психологічна реабілітація** – спрямована на створення умов для інтеграції людини у суспільство, здатності до самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності. Це відновлювальні заходи у таких напрямках: а) *персональний напрямок* – відновлення частково втраченої цілісності особистості, розбалансованості внаслідок стресу

(подолання абулії, відновлення пізнавальних психічних процесів, самоконтролю, життєвих мотивацій та волі, розширення світогляду, переоцінка цінностей і життєвих орієнтирів); б) *інструментальний напрямок* – відновлення недостатньої професійної самоефективності особистості (зміцнення самооцінки, профорієнтація, розвиток професійних навичок); в) *комунікативний напрямок* – підвищення комунікативної компетентності особистості (зокрема іноземною мовою чи мовою країни перебування для емігрантів), налагодження соціальних зв'язків, інтеграція в соціальне середовище, конструктивне розв'язання конфліктів» [1; 2; 3; 4; 5].

3) *Соціальна реабілітація* – відновлення соціального статусу людини, зокрема: а) *соціально-економічна реабілітація* – повернення потерпілій особі економічної, фінансової незалежності, соціальної повноцінності (оформлення документів на проживання для біженців чи емігрантів, соціальна допомога внутрішньо-переміщеним особам (ВПО), соціально-правовий захист жертвам торгівлі людьми, потерпілим від мародерства, крадіжок, шахрайства, зловживання службовим становищем, супровід колишніх ув'язнених); б) *професійна реабілітація* – професійне навчання та перенавчання, оволодіння новими трудовими навичками, працевлаштування, трудова адаптація, зокрема шляхом створення спеціально пристосованих робочих місць (для людей з інвалідністю, ВПО); в) *кримінально-правова реабілітація* – поновлення прав безпідставно звинуваченої людини, або особи, що зазнала насильства (полону, депортації, втрату громадянства, домашнього насильства, зґвалтування, катування, нелюдського поводження); г) *моральна реабілітація* – поновлення репутації людини, яка стала жертвою компрометації (жертви наклепу); відновлення репутації людини, яка вчинила злочин, однак відбула покарання, щиро покаялась і намагається повернутися до суспільства.

Як бачимо усі різновиди реабілітації мають свої чітко визначені цілі та вимагають адекватних технологій їх досягнення.

Серед методів соціальної та соціально-психологічної реабілітації є так звані *активні методи впливу*: *музикотерапія, кілотерапія, театротерапія, туризмотерапія, книготерапія, малювальна терапія, спортивно-танцювальна терапія, інженерно-конструкторська терапія, трудова терапія* та ін. У комплексі з іншими методами соціальної допомоги та супроводу вони дають позитивні результати для людей, які: а) пережили несприятливі життєві обставини; б) мають схильності до

шкідливих нав'язливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, ігроманії, комп'ютерної чи інтернет-залежності і т.п.); в) переформатовують свою ідентичність у юнацькому, дорослому, пенсійному віці (емігранти, ВПО, демобілізовані, інваліди війни, безробітні, які зазнали насильства, пенсійного віку, колишні злочинці і т.п.).

Кожен з названих *активних методів терапевтичної реабілітації* застосовується з огляду на життєві обставини, в яких перебуває людина, а також зважаючи на її особистісно-психологічні особливості, спрямованість інтересів, фізичні можливості. Спільним для усіх перелічених активних методів реабілітації є ігровий творчий характер діяльності, завдяки якій люди не відчують зовнішнього тиску щодо себе, а переживають живу зацікавленість, залученість у спільну та суспільно корисну роботу, самомотивують і саморозвивають себе, поглиблюють взаємну комунікацію і взаємодію з іншими учасниками в реабілітаційних групах [6; 7].

Таким чином, на основі проведеного аналізу комплексної сутності проблеми реабілітації громадян очевидним є доцільність створення в університетах *міжкафедральних лабораторій соціально-психологічної реабілітації*, до діяльності яких доречно залучати спеціалістів з сфери психології, соціальної роботи, правознавства, культурології, тренерів (наставників) різних видів мистецтва, зокрема музики, кіно, образотворчого мистецтва, літератури, танцю, спорту. За таких умов здобувачі вищої освіти спеціальності «психологія», «соціальна робота» матимуть можливість засвоювати різні напрямки і техніки реабілітації, набувати досвід комплексного супроводу потребуючих громадян з огляду на їх життєву ситуацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713738/1/Соціально-психологічна%20реабілітація%20особистості.%20Етапи,%20технології,%20техніки.pdf>
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
3. Данилова Т. В. Організація і проведення соціально-психологічної реабілітації та професійного навчання дітей-інвалідів. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/10_2009/8.pdf.pdf
4. Єгорова К. Г. Структура соціальної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з дитячим церебральним паралічем у роботі майбутнього соціального

працівника. URL:

http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/19/part_1/24.pdf

5. Чупіна К. Соціально-психологічна реабілітація осіб з інвалідністю засобами інклюзивного туризму. Габітус. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 212–216. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_1/39.pdf
6. Конівіцька Т. Я. Риторичні аспекти діяльності психологів у надзвичайних ситуаціях. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: збірник праць учасників XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів. Львів: ЛДУБЖД, 2019. С. 383–385. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6198/1/275-1406-1-PB.pdf>
7. Лозинський О., Кожушко-Лозинська І. Кінематограф як об'єкт психологічного дослідження. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. Вип. 8. С. 79–96. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/40ab8d90-7703-4c58-b2c7-cfd76346b101/content>

УДК 159.9+613.86:37.091.12.011.3-051

Марія Козігора, м. Луцьк

Сергій Марчук, м. Луцьк

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні події суттєво впливають на психологічний стан кожного громадянина України. Війна перетворює звичайний спосіб життя, примушуючи шукати виходи з ситуації для збереження власного життя та життя близьких. Чимало людей зі східних регіонів змушені змінювати місце проживання або лишаються вдома, ризикуючи своїм життям.

Під час повномасштабної війни кожен українець може пережити психологічні труднощі. Особливої уваги у цей складний час потребує цивільне населення, зокрема педагоги, які несуть відповідальність не лише за власне життя, а й за життя своїх учнів, що знаходяться на навчанні. Здобувачі освіти педагогічних закладів, готуючись до практики у школах, повинні бути готові як до того, що деякі діти можуть мати психологічні проблеми, так і до ситуацій, коли самі можуть зазнати подібних труднощів. Тому важливо вміти підтримувати не тільки інших, а й себе.

Т. Циганчук стверджує, що стресостійкість – це особливість особистості, яка впливає на те, як людина переживає стресові ситуації, і яка

є основою успішної діяльності та соціальної активності. Ця особливість виявляється через самоконтроль, саморегуляцію, емоційну стійкість, а також через розвинений емоційний інтелект та емоційну компетентність.

Дж. Кідд описує професійну резильєнтність як здатність долати виклики та труднощі, що виникають у професійній сфері, завдяки впевненості в собі, надії, самоповазі та гнучкості.

Т. Цьоман та інші дослідники вважають, що в наш час особливо важливо надати фахівцям можливість розуміти, що люди мають природну здатність до психологічної позитивної адаптації навіть у негативних обставинах, а також навчити їх ефективним психотехнікам для психологічної профілактики та розвитку резилієнтності, життєвої витривалості, стресостійкості і здатності самостійно подолати стресові ситуації [5, с. 85].

Вчителі зустрічаються зі стресом та емоційним навантаженням у своїй роботі, зокрема в управлінні класом, спілкуванні з учнями, вирішенні конфліктних ситуацій та спілкуванні з батьками. Психологічна саморегуляція допомагає вчителям зберігати емоційний баланс та впоратися зі стресом, що може підвищити їхню ефективність та допомогти уникнути вигорання.

Для запобігання емоційного вигорання в сучасних умовах вчителям важливо розвивати навички підтримки психічного здоров'я, відновлення емоційного стану та стресостійкості.

Для вчителів найбільш доступними є методи саморегуляції та самовідновлення, вони є свого роду «технікою безпеки» для педагогів. Існують два підходи до відновлення: природна регуляція і саморегуляція

І. Денищук під саморегуляцією розуміє свідоме керування психічними процесами, що служить одним із способів самовдосконалення та реалізації можливостей індивідуальних резервів організму. Це важливий механізм регулювання психіки, який виявляється у практичних проявах самосвідомості та самооцінки. Саморегуляція означає активне впливання на власний психоемоційний стан за допомогою мови, уявлення, контролю м'язів та дихання [1, с. 93].

Д. Романовська виділяє такі рівні емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідома вольова емоційна саморегуляція; 3) свідома смислова емоційна саморегуляція.

Перший рівень несвідомої емоційної саморегуляції передбачає використання психологічних механізмів, що працюють на рівні підсвідомості з метою захисту свідомості від неприємних або травматичних

емоційних переживань, які можуть виникати внаслідок внутрішніх або зовнішніх конфліктів, станів тривоги або дискомфорту. Сюди входять різні психологічні механізми, такі як заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проекція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та інші.

На другому рівні емоційної саморегуляції відбувається свідоме волевиявлення. Цей процес спрямований на досягнення комфортного емоційного стану шляхом активних волевових зусиль. На відміну від першого рівня, коли увага зосереджується на вирішенні конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, на другому рівні воля спрямована на перетворення цього конфлікту в його суб'єктивні та об'єктивні вираження.

На третьому рівні емоційної саморегуляції має місце свідоме вираження смислового підґрунтя. Основна мета полягає в усуненні причин емоційного дискомфорту через осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також утворення нових життєвих смислів. Для досягнення цієї емоційної саморегуляції необхідно мати вміння чітко формулювати свої думки, виявляти й описувати словами найменші відтінки своїх емоційних переживань, розуміти власні потреби, що лежать в основі почуттів та емоцій, і знаходити смисл у власних переживаннях [4, с. 78].

Пропонуємо декілька вправ, які вчителі можуть виконувати для психологічної саморегуляції.

Вправа 1. Треба знайти зручне місце для сидіння та увіяти себе у ситуації, що сприяє розслабленню (наприклад, на природі, під час прогулянки в лісі або біля моря). Важливо зосередитися на правильному диханні та приємних відчуттях, таких як тепло або важкість, які виникають у різних частинах тіла під час уявної ситуації.

Вправа 2. Напишіть список із двадцяти неприємних подій, які відбулися протягом останніх кількох місяців або тижнів. Далі, розгляньте, які переконання, на вашу думку, можуть бути внутрішніми причинами цих подій, а які – зовнішніми. Якщо причин декілька, спробуйте вибрати найпростіше пояснення і розглядайте його як найбільш ймовірне. Виконайте це завдання, щоб попрактикуватися у визначенні зовнішніх та внутрішніх причин подій, які відбуваються протягом дня [2, с. 126].

Вправа 3. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їна. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пір'їна не коливалася.

Вправа 4. Використання заспокійливих слів або фраз може зупинити потік негативних думок. Оберіть прості слова, наприклад, «мир», «спокій», «заспокоїтися», «врівноважений». Закрийте очі і сконцентруйтеся. Протягом 60 секунд повторюйте обране слово чи фразу у своєму розумі. Нехай думки майбутнього проносяться у вашій голові, не дозволяйте їм вас охопити. Дихайте повільно і глибоко [3, с. 52].

Таким чином, психологічна саморегуляція сприяє створенню позитивного та сприйнятливого навчального середовища для учнів. Крім цього, психологічна саморегуляція допомагає вчителям будувати позитивні та довірливі взаємини з учнями та їхніми батьками. Коли вчитель контролює свої емоції та виявляє емпатію, це створює сприятливу атмосферу довіри та співпраці, що допомагає у підтримці взаєморозуміння та досягненні успіху в навчанні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денишук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога, 2023. Вип. 3 (210). С. 93.
2. Іваненко Б. Саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
3. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
4. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. Вип. (3). С. 78.
5. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць. 2022. № 38(2). С. 85.

УДК 374.013.83

Юрій Кухта, м. Львів
Андрій Литвин, м. Львів

ОРГАНІЗАЦІЯ ДУАЛЬНОЇ ФОРМИ ЗДОБУТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Запровадження елементів дуальної системи у підготовку фахівців із залученням до цього роботодавців нині є одним із вагомих аспектів модернізації професійної освіти [4, с. 82].

Система дуальної професійної освіти уперше виникла в Німеччині, де підготовка фахівців відрізняється розвиненим інститутом наставництва, практико орієнтованим навчанням та активною участю бізнесу в підготовці кадрів. Сучасну дуальну освіту ФРН характеризують чіткі законодавчі рамки, а її досвід є взірцем для інших країн Європейського Союзу, де відбувається розбудова спільної освітньої політики щодо підготовки кваліфікованих фахівців [2]. Дуальне навчання проголошене «пріоритетом Стратегічної рамки співпраці європейських країн в галузі освіти та навчання, Європейської стратегії розумного, стійкого та і всебічного зростання» [11]. Створено загальноєвропейську платформу дуального навчання у закладах вищої та професійної освіти DEWBLAM [8] та Європейську мережу кооперативної (дуальної) вищої освіти, завданням якої є її впровадження в університетах [9].

В Україні дуальну форму здобуття освіти (ДФЗО) запровадили в новому законі «Про освіту» (2017), а у 2018 р. ухвалено Концепцію підготовки фахівців за цією формою [3]. Міністерство освіти і науки України розпочало експеримент з відпрацювання різних варіантів дуальної освіти.

Дуальну форму здобуття освіти визначено як «спосіб здобуття освіти, що передбачає поєднання навчання осіб у закладах освіти (в інших суб'єктів освітньої діяльності) з навчанням на робочих місцях підприємств, в установах та організаціях для набуття певної кваліфікації зазвичай на основі договору» [6]. Вона будується «на засадах кооперації, в рамках якої заклади вищої освіти та підприємства, пов'язані із ними договірними відносинами, взаємодіють між собою з метою спільної організації навчання студентів і працівників цих підприємств для здобуття ними вищої освіти, за умови узгодження змісту освітніх програм, методики підготовки та періодів перебування в закладі освіти і на підприємстві» [10]. Тобто поєднується формування теоретичних знань і набуття практичних компетентностей шляхом змістового й організаційного поділу програми для здобуття освіти у двох місцях – в закладі освіти і на підприємстві.

Стратегія розвитку професійної освіти ФРН наголошує на важливості модернізації змісту освіти з огляду на цифровізацію та автоматизацією виробництва, підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення дуального навчання, максимальної інтеграції здобувача освіти в робочі процеси, участі великого і малого бізнесу в навчанні молоді [7]. Німецький здобувач освіти може перебувати на підп-

риємстві в декількох статусах що чітко регламентовано на законодавчому рівні. Якщо йдеться про професійно-технічну освіту, то він учень; здобувачі, які отримують першу вищу освіту – стажери; ті, хто вже працювали та вирішили отримати першу чи другу вищу освіту, як правило мають статус працівника.

Велика увага приділяється питанню координації між закладами освіти і компаніями. Забезпечення безперервної ефективної комунікації покладено на координаторів від ЗВО та підприємства. Здобувачі освіти в компаніях навчаються під керівництвом кураторів, які є співробітниками підприємства або навчального центру. Їх кваліфікації та підготовка на рівні професійно-технічної освіти жорстко регламентовані – вимагається наявність відповідних професійних кваліфікацій і методичної підготовки. На рівні вищої освіти такі вимоги до кураторів відсутні. Передбачається, що вони мають вищу освіту та працюють за профілем, що відповідає спеціальності здобувача [5, с. 25].

Німецькі компанії зазвичай самостійно покривають витрати на навчання на своїй базі, не отримуючи від держави преференцій, податкових пільг тощо. Тобто, на федеральному рівні не передбачені спеціальні програми підтримки підприємств, які інвестують у навчання здобувачів освіти.

Погоджуємось із твердженням науковців, що впровадження ДФЗО потребує корегування чинних галузевих стандартів і перегляду освітніх програм задля організації підготовки фахівців за цією формою, проєктування необхідних компетентностей і програмних результатів навчання, які потрібні сучасному суспільству [1, с. 42-43]. Ці програми мають враховувати вимоги ринку праці та стейкхолдерів, інтереси здобувачів.

Концепція підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти чітко регулює баланс прав, інтересів та зобов'язань закладів освіти, роботодавців та здобувачів освіти. «Заклад освіти: забезпечує теоретичну підготовку, цілісність освітньої програми навчання, відповідність стандартам освіти та професійним стандартам, несе відповідальність за якість підготовки здобувачів освіти; має право спільно з роботодавцем визначати освітні програми, за якими організовується освітній процес; відповідає за налагодження співпраці між закладом освіти і роботодавцями, а також подальшу ефективну комунікацію сторін...» тощо [3]. Роботодавець: «може ініціювати налагодження співпраці із закладом освіти щодо підготовки фахівців за дуальною фор-

мою здобуття освіти, в тому числі шляхом ініціювання створення програм дуального навчання; забезпечує дотримання встановлених законодавством вимог з охорони праці; разом із закладом освіти бере участь у розробленні та затвердженні освітніх програм та навчального плану; бере участь у відборі здобувачів освіти на навчання...» [3].

Здобуття освіти за дуальною формою може бути організовано для груп або окремих здобувачів. За наявності розгалужених мереж підприємств-партнерів рекомендується узгоджувати графіки освітнього процесу таким чином, щоб забезпечити формування академічних груп здобувачів, які навчаються за дуальною формою. Поки що в Україні організувати навчання за ДФЗО для груп об'єктивно складно через відсутність мережі партнерів-роботодавців, які надавали місця для навчання [5, с. 63].

Переваги дуального навчання: усувається розрив між теорією та практикою; покращується працевлаштування здобувачів, набуття стажу та досвіду роботи; прискорюється адаптація до нового місця роботи, до кола обов'язків і колективу; полегшується знайомство з професією, її особливостями та специфікою робочого процесу дає можливість студенту оцінити правильність вибору майбутньої спеціальності; зростає мотивація майбутніх фахівців до здобуття професійних компетентностей.

Вироблення національних підходів до організації навчання за ДФЗО, що триває в межах експерименту і цивілізаційного вибору держави та низки економічних і політичних криз. Незважаючи на несприятливі обставини, коли в Україні відбувається боротьба за територіальну цілісність, незалежність і суверенітет, дуальна форма показує добрі результати. Досвід свідчить, що заклади освіти активно співпрацюють із базовими підприємствами. Дуальна освіта потрібна здобувачам, адже знання, які вони отримують вже під час навчання треба почати використовувати на робочому місці. Роботодавці зацікавлені в працівниках, які можуть швидко «включитись» у роботу. Ця форма здобуття освіти суттєво покращує практичну підготовленість фахівця, формує уявлення про суть професії, функції, обов'язки, трудову етику, надає можливість осягнути тонкощі спеціальності та побачити свої перспективи. Отже, дуальна освіта є одним із засобів підвищення конкурентоспроможності за рахунок підготовки кадрів, що відповідають вимогам ринку праці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григоревська О. О., Скрипник М. І. Дуальна форми здобуття вищої освіти як тренд сьогодення. Проблеми інтеграції освіти, науки та бізнесу в умовах глобалізації: тези доповідей III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 8 жовтня 2021 р. Київ: КНУТД, 2021. С. 42–43.
2. Дернова М. Г. Дуальна модель вищої професійної освіти дорослих: європейський досвід. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. 2014. Вип. 2. С. 137–145.
3. Концепція підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти: Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 19 вересня 2018 р. № 660-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/660-2018-%D1%80#Text>.
4. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти в умовах глобалізаційних та інтеграційних процесів: монографія. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 125 с.
5. Онтологія дуальної освіти: досвід Німеччини та України: практич. посіб. / Бугайчук В., Давліканова О., Лилик І. та ін. Київ: ТОВ «Вістка», 2022. 240 с.
6. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
7. BiBB-Strategie 2025. Drei starke Geschäftsfelder intelligent vernetzt 2018. BiBB. 2017. URL: https://www.bibb.de/dokumente/pdf/z3_bibb_strategie_2025.pdf.
8. DEWBLAM – Developing European Work Based Learning Approaches and Methods. 2003. URL: https://www.up2europe.eu/european/projects/dewblam-developing-european-work-based-learning-approaches-and-methods_119720.html.
9. European Network of Cooperative and Work Integrated Higher Education. European Commission. URL: <https://cwihe.com/>.
10. Heller C. Duale Studiengänge. Entwicklung, Stand und Bewertung aus Sicht der beteiligten Akteure. Wirtschaft und Berufserziehung. 2010. Jg. 62. S. 20–25.
11. Memorandum on Cooperation in Vocational Education and Training in Europe. Vocational Education and Training in Europe – Perspectives for the Young Generation. BiBB. 2012. URL: https://www.bibb.de/dokumente/pdf/memorandumvocational_education_and_training_2012.pdf.

УДК 159.9:821:35

Ольга Лозинська, м. Львів

ГУМОР – «МЕНТАЛЬНА БРОНЯ» У ВІЙСЬКОВОМУ КОНФЛІКТІ

Вторгнення нашого східного сусіда в Україну 24 лютого 2022 року було очікувано несподіваним. Але, незважаючи на страх, невідомість,

вибухи, тривоги, втрати, кров і біль, опанувавши себе, українці почали наступати на ворога, озброївшись гумором. Попри всі страждання, яких нам завдала війна, ми зберегли нашу здатність сміятися з ворога і в такий спосіб чинити йому опір. Коли на початках у нас була відсутня зброя, а країни Західної Європи та США, затаївши подих, очікували нашої капітуляції, українці включили гумор, який у тій ситуації, як і тепер, став своєрідною «ментальною бронєю» під час війни. Він допоміг зняти напругу, забезпечив психологічне розвантаження і підтримав моральний дух цивільних та військових.

Перші дні повномасштабного нападу всі мешканці країни пережили стрес, невідомість і страх. На це і сподівався агресор, який прагнув зламати та зламати волю до боротьби. Проте нахабний напад отримав відповідь українських героїв на полі бою, а також у вигляді потоку жартів в інформаційному просторі. І першою такою відповіддю, яка мотивувала багатьох людей, вселила надію в їхні душі, дала відчуття сили духу і гордості за військових і за Україну, були слова прикордонника Ізмаїльського прикордонного загону з острова Зміїний Романа Грибова. Коли вороги оголосили нашим прикордонникам: «Я – російський військовий корабель. Пропоную скласти зброю і здатися задля уникнення кровопролиття та невиправданих жертв. Інакше по вас буде завдано бомбово-штурмовий удар». Відповідь Романа була миттєва, геніальна і проста: «русский военный корабль, йди на х.....!». Це було сказано швидко, впевнено, без вагань, і за хвилину ця фраза облетіла всю планету. І ті, хто були впевнені, що українці складуть зброю і, піднявши руки, будуть благати про пощаду, побачили, що це нація нескорених, нація, яка вміє за себе постояти, нація, яка пережила голодомор і вижила в таборах ГУЛАГу, нація, в якій народилися «Кіборги», і яка завдяки гумору є нескореною, піднімається з бурхливих глибин сьогодні. На гребінь цієї хвилі гумору піднялися жінки Конотопа, вийшовши на ворога голіруч, чесно попередили окупантів, що після вторгнення в Конотоп вони можуть далі не розраховувати на інтимні стосунки та продовження роду, на Херсонщині місцеві роми вкрали з-під носа танк. А окупанти, злякавшись, кидали зброю і тікали лісами назад на болота.

Реакцією на це став шквал мемів, карикатур, плакатів, музичних відео, які з'явилися в соціальних мережах уже через кілька днів після вторгнення і продовжують з'являтися досі. Сміючись із карикатури чи мема, ми висловлюємо наше ставлення до зображених людей і подій. Це метафорично кожен із нас ніби одягає на себе захисний панцир,

який оберігає наше ментальне здоров'я. Всі ми пам'ятаємо, як після початку вторгнення в українському сегменті Facebook, Telegram, Viber почали ширитися меми, героями яких стали безпілотники Байрактар і ракетні комплекси Джавелін. Народний інформаційний спротив відповів на вторгнення також музичним гумором, а саме такими пісенними композиціями, як: «Геть з України, москаль некрасивий» (А. Данилко), «Чорнобаївка» (український автор Mihey Medvedev (Jalsomino)), «Байрактар» (автор пісні – Тарас Боровок). Вони були особливо популярні серед молоді та навіть у маленьких дітей. І апокаліптичну загрозу московського ядерного удару українці знайшли в собі сили висміювати жартом: «Орки, захопивши Чорнобиль, засвітилися від щастя» [3].

Захисною реакцією українського суспільства стало знецінення російських окупантів через чорний гумор. Наприклад, заклики до ворожих солдатів класти насіння в кишені («аби була хоч якась користь після неминучої загибелі») або жарти на тему чорних пакетів, призначених для ворожих трупів. Водночас українці рефлексували на тему сприйняття російських загарбників та ставлення до життя і смерті: «Снайпер Роман Барвінко, поставивши в сірій зоні унітаз як приманку, вполював за день 17 орків»; «Розшифровка позначок на рф-ському металобрухті: V – вмер, Z – здох, O – обісрався» [1].

«Де зараз ви, кати мого народу? Де велич ваша, сила ваша де?», – питає Василь Симоненко в програмному вірші з однойменною назвою. А кацапи, зачувши заклик «смерть катам», трактували його по-своєму – як загрозу для чотирилапих друзів, яких українці, звісно, не кривдять, бо і коти воюють із нашими воїнами на бойових позиціях [4].

У нашому випадку гумор – це своєрідний «захисний панцир» від стресу та тривоги, депресії та відчаю, який допомагає знайти позитив навіть у теперішніх складних життєвих ситуаціях. І коли шок трьох днів минув, а українці мужньо чинили та продовжують чинити опір вже третій рік, багато зірок світового рівня почали приїжджати в Україну, щоб привернути увагу до війни та підтримати українців, серед них британський актор, письменник і документаліст Стівен Фрай, який зізнався: дорогою до Києва багато думав, якими будуть його відчуття в українській столиці, але найбільші враження отримав навіть не від того, що першої ж ночі довелося спати у готельному бомбосховищі: «Оце так день! Повірити не можу, що прибув сюди, до Києва, 12 годин тому: відтоді я спостерігав за операцією пораненого бійця (в операційній лунала тривога, але ніхто не неї не зважав, був пацієнт, про якого треба було подбати). Потім я зустрівся з двома молодими чоловіками,

які сміялися, підколюючи одне одного щодо відмінностей між їхніми новими протезами ніг. Потім я розмовляв із молодою жінкою, яка лише два тижні тому втратила свого чоловіка на російському фронті. Усіх їх поєднував надзвичайний гумор, а ще глибока, непохитна рішучість відігнати від брами варварів та зберегти свою незалежність і суверенітет. Війна здатна проявляти в людях найгірше, але іноді й найкраще. Бути в таких надзвичайних умовах, переживати неймовірну загрозу ментальному здоров'ю, отримувати дуже суперечливий досвід, але при цьому процвітати та надихати весь світ – це щось неймовірне» [2].

Однак важливо пам'ятати, що гумор під час війни може бути дуже відмінним від того, що ми звикли бачити в цивільному житті, оскільки він часто виникає в контексті стресових ситуацій та може мати специфічний характер. Військові часто використовують гумор як спосіб зберегти свій дух у важких умовах. Він дозволяє їм знайти комічне навіть у найнестерпніших ситуаціях, коли навколо гул снарядів, запах крові та паленої землі, сприяє підвищенню внутрішньої опірності.

Дослідження впливу гумору на ментальне здоров'я показали, що гумор має багато позитивних аспектів для нашого психологічного благополуччя:

- по-перше, зниження стресу, оскільки сміх стимулює вироблення ендорфінів – природних «гормонів щастя», які зменшують напругу;
- по-друге, покращення настрою підвищує рівень позитивних емоцій, сприяючи тим самим виробленню оптимізму та задоволення;
- по-третє, зміцнює соціальні зв'язки, можливо, в реальному житті не пересікалися дороги хлопця з сфери ІТ та сантехніка, будівельника та музиканта, танцюриста та капелана, бармена та інженера, але тут, на війні, ці люди зустрілися і налагоджують соціальні зв'язки між собою, вчаться взаємодіяти та підтримувати один одного у важку хвилину, що важливо для психічного здоров'я;
- по-четверте, знімає внутрішні бар'єри, допомагає розслабитися та подолати перешкоди в самооцінці;
- по-п'яте, покращує толерантність до стресу: люди, які мають почуття гумору і вміло його застосовують, частіше і легше справляються зі стресом і краще адаптуються до негативних ситуацій.

Гумор особливо корисний для бійців, які отримали травми, у процесі їх відновлення й адаптації, є важливим механізмом зняття напруги

та розуміння, що, незважаючи на труднощі, життя все ж продовжується. Коли військові сміються з бойової ситуації, ставляться до неї з гумором, вони тим самим її контролюють і продовжують виконувати бойове завдання, не замикаючись у собі, захищаючи свою психіку. В умовах війни, коли ми вже сміємося над ворогом, не переходячи до цинізму, коли ми вже сміємося над тією чи іншою ситуацією, навіть страшною, то ми її вже контролюємо. А якщо ми контролюємо ситуацію через гумор, сміх і жарти, то можемо знизити емоційну напругу, а отже, здатні раціонально і критично мислити.

Стимулюючи позитивні емоції, гумор сприяє виділенню ендорфінів, які підвищують настрій і допомагають бійцям після травми зосередитись на позитивних аспектах їхнього життя, пристосуватися до нових обмежень або навчання новим навичкам після травм. Також стимулюється і кріпне віра в себе та налаштування на оптимістичний настрій, які допомагають бійцям, що отримали важкі травми, побачити свою життєву ситуацію, в яку вони потрапили, з нового ракурсу.

Досліджуючи реакцію мозку на гумор, було виявлено, що сміх активізує різні частини мозку і викликає різні фізіологічні реакції. Ось декілька з них:

1. Активізація нейронних мереж, пов'язаних із виробленням допаміну, що відомий як «гормон задоволення» та викликає почуття радості.

2. Активує префронтальну кору, яка відіграє головну роль у створенні складних когнітивних схем і планів дій, прийнятті рішень, контролі та регуляції як внутрішньої діяльності, так і соціальної поведінки.

3. Викликає активізацію амігдалоїдного комплексу, який бере участь у позитивних емоціях і реакціях радості або щастя, а також відповідає за обробку емоційних вражень. Це пояснює, чому гумор викликає сильні емоційні реакції.

Під час повномасштабної війни загострилися дискусії щодо доречності гумору та жартів: хтось каже, що це не на часі, а хтось висміює жартами окупантів.

Ми, українці, не боїмося проявляти емоції, починаючи від туги й завершуючи сплеском ейфорії. Саме «козацький запал», іронія та вміння пожартувати у відповідний момент допомагає нам зберігати психологічну стійкість та нищити окупантів без страху та сумнівів. На сьогоднішній день війна залишається серйозною та трагічною ситуацією, і гумор може бути неприйнятним чи навіть образливим у таких обста-

винах. Але, не зважаючи ні на що, гумор був, є і буде нашою «ментальною бронєю», бо багатьох людей гумор єднає, зцілює, дає новий стимул до життя, підвищує впевненість у собі та є потужною зброєю проти тоталітарних режимів та вождів, допомагає всім нам пережити ці непрості часи. Як до болю влучно та велично звучать нині слова Павла Тичини, написані ще в 1943 році:

Я єсть народ, якого Правди сила
ніким звойована ще не була.
Яка біда мене, яка чума косила! —
а сила знову розцвіла.

Фашистська гидь, тремти! Я розвертаюсь!
Тобі ж кладу я дошку гробову.
Я стверджуюсь, я утверждаюсь,
бо я живу [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Анекдоти про солдатів та армію. URL: /anekdot.kozaku.in.ua/pro_soldat/
2. Ткаченко М. Надзвичайний гумор та непохитна рішучість: Стівен Фрай у Києві розказав, чим його вразили українці. URL: <https://tabloid.pravda.com.ua/focus/64f6da6abaf56/>
3. Орки захопивши Чорнобиль, просто світяться від щастя.
URL: https://rozdil.lviv.ua/anekdot/anekdot.php?id=4797#google_vignette
4. Симоненко В. URL: <https://vasylsymonenko.org/poeziya/de-zaraz-vy-katy-mogo-narodu-2/>
5. Тичина П. Я стверджуюсь! URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=399>

УДК 378.1

Марія Навитка, м. Львів

ГЛОБАЛЬНІ ВИКЛИКИ ТА МІСЦЕВІ РІШЕННЯ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ

У сучасному світі ІТ-індустрія є однією з найдинамічніших та найвпливовіших сфер, відіграючи ключову роль у розвитку глобальної економіки та соціальних процесів. Розвиток технологій штучного інтелекту, машинного навчання, автоматизації та кібербезпеки розширює межі можливого, трансформуючи промисловість, ринки праці і бізнес-моделі. Однак ці інновації також породжують нові виклики, зокрема

зростаючу потребу в кваліфікованих ІТ-фахівцях, які можуть ефективно працювати з новітніми технологіями й адаптуватися до швидко змінюваних умов ринку.

Сучасний світ переживає період інтенсивного розвитку технологій, що ставить перед суспільством нові завдання та виклики. Інформаційні технології (ІТ) впливають на всі сфери життя, від економіки до освіти. Однак разом із можливостями, ІТ створюють нові проблеми, такі як кібербезпека, етичні питання та соціокультурні виклики. Це дозволяє визначити декілька ключових напрямів, які особливо актуальні в контексті глобалізації, технологічних інновацій та місцевих умов.

Технології розвиваються з надзвичайною швидкістю, що вимагає постійного оновлення знань та навичок ІТ-спеціалістів. Нові платформи, мови програмування, інструменти та методології постійно змінюють індустрію. Зростання обсягів даних і складність їх обробки вимагають від ІТ-фахівців високого рівня компетенцій в аналітиці та машинному навчанні. Збільшення кібератак у світі змушує ІТ-фахівців бути на передньому краї боротьби з кіберзагрозами, що вимагає глибоких знань у сфері безпеки. Сучасні реалії та пандемія COVID-19 кардинально змінили підходи до робочих процесів, спонукаючи ІТ-спеціалістів адаптувати технології для підтримки віддаленої та гібридної роботи.

Університети та технічні школи стали активно вносити зміни в навчальні плани, включаючи курси з штучного інтелекту, кібербезпеки, і обробки великих даних, а також забезпечують практичні тренінги. А компанії впроваджують корпоративні програми навчання для забезпечення постійного професійного розвитку своїх ІТ-спеціалістів. З урахуванням місцевих особливостей, наприклад, мовних чи культурних, розробники і фірми адаптують технології для конкретних регіонів. Співпраця між університетами та продуктовими компаніями дозволяє більш ефективно реагувати на потреби ринку та швидше впроваджувати інновації.

Збільшення використання ШІ в різних сферах створює потребу в спеціалістах, здатних розробляти, впроваджувати та контролювати ШІ-системи. Зростає увага до етичних питань, пов'язаних з ШІ, яка стимулює розробку навчальних програм, зосереджених на етиці в ІТ.

Ці теми регулярно з'являються в дослідженнях, публікаціях, а також на конференціях і в освітніх програмах, підкреслюючи їх важливість для сучасного ІТ-спеціаліста [1–3].

Мета статті – дослідити та аналізувати, як глобальні виклики впливають на формування професійних компетентностей ІТ-фахівців та ідентифікувати ефективні місцеві рішення, які можуть бути адаптовані або розроблені для зміцнення ІТ-спеціалістів у різних регіонах.

Важливо розглянути взаємозв'язок між такими ключовими елементами, як глобальні технологічні виклики, виклики та потреби в компетентностях, місцеві рішення та стратегії, а також соціально-економічні наслідки, адже кожен з цих аспектів впливає на формування ІТ-фахівців і вимагає цілеспрямованих відповідей від освіти, бізнесу та урядів.

Глобальні технологічні виклики. Сучасний технологічний прогрес ставить перед ІТ-спеціалістами нові вимоги, які охоплюють штучний інтелект, великі дані, кібербезпеку та інші сфери. Ці глобальні технологічні тренди вимагають неперервного оновлення знань та навичок. ІТ-спеціалісти повинні не тільки засвоїти нові технології, але й зрозуміти, як ці технології можуть бути інтегровані в існуючі бізнес-процеси на місцевому та глобальному рівнях.

Виклики та потреби в компетентностях. Зростаюча складність технологій вимагає від ІТ-спеціалістів розвитку глибших технічних знань і навичок. Крім того, важливими стають м'які навички, такі як командна робота, критичне мислення та здатність до швидкого навчання. Індустрія вимагає від працівників гнучкості та адаптаційності для вирішення складних проблем в швидко мінливому середовищі.

Місцеві рішення та стратегії. На місцевому рівні уряди та освітні установи можуть розробляти спеціалізовані програми, які забезпечать ІТ-спеціалістів необхідними знаннями та навичками, враховуючи місцеві особливості та потреби. Наприклад, у регіонах, де сильно розвинута ІТ інфраструктура, особлива увага може бути приділена навчанню з кібербезпеки або розробці програмного забезпечення.

Соціально-економічні наслідки. Взаємодія цих компонентів має значний вплив на соціально-економічний розвиток регіонів та країн. Підготовлені та добре освічені ІТ-спеціалісти можуть значно підвищити продуктивність та інноваційність економіки, сприяти створенню нових робочих місць і загалом покращити якість життя населення.

Взаємозв'язок. Інтеграція глобальних технологічних викликів з місцевими стратегіями та розуміння потреб в нових компетенціях є ключем до ефективного реагування на соціально-економічні зміни. Створення ефективних освітніх та корпоративних програм, які відповідають глобальним вимогам та місцевим особливостям, сприяє підвищенню конкурентоспроможності країни на міжнародному рівні.

Таким чином, сучасні ІТ-спеціалісти стикаються з викликами швидких технологічних змін. Щоб залишатися конкурентоспроможними, вони повинні постійно оновлювати свої технічні та м'які навички, зокрема в областях керування штучним інтелектом, кібербезпеки та аналізу даних.

Університети та інші навчальні інституції повинні адаптувати свої програми до потреб сучасного ІТ-ринку, забезпечуючи студентів необхідними навичками для роботи з новітніми технологіями. Важливим є також розвиток етичної свідомості при роботі з штучним інтелектом.

Бізнеси повинні інвестувати в навчання та розвиток своїх ІТ-фахівців, щоб адаптуватися до нових технологічних вимог і змін на ринку праці. Це стосується не лише технічних знань, але й управлінських та комунікативних навичок.

Держава має грати активну роль у формуванні умов для розвитку та впровадження ІТ-компетентностей. Це включає створення стимулів для підготовки ІТ-спеціалістів, в тому числі через податкові пільги, гранти та інвестиції в наукові дослідження.

Необхідно акцентувати увагу на розробці і впровадженні етичних кодексів у сфері штучного інтелекту, щоб забезпечити соціально відповідальне використання новітніх технологій.

І на перспективу:

1. Розвивати онлайн освітні платформи і курси, які дозволяють ІТ-спеціалістам навчатися глобально, відповідно до міжнародних стандартів.

2. Впроваджувати гейміфікацію, віртуальну та змішану реальність у процесі навчання для підвищення ефективності освіти ІТ-спеціалістів.

3. Потреба в більш збалансованому розвитку навичок, які включають технічні, професійні та персональні аспекти, щоб ІТ-фахівці могли успішно адаптуватися до мінливого робочого середовища.

4. Розширювати співпрацю між освітніми установами, урядами та приватним сектором для створення ефективних програм підготовки ІТ-спеціалістів, що відповідають актуальним потребам ринку.

Все це вказує на важливість гнучкості, інноваційного підходу та етичної відповідальності в професійному розвитку ІТ-спеціалістів у відповідь на стрімкі зміни в технологічному та соціальному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубов Д. В., Ожеван О. А., Гнатюк С. Л. Інформаційне суспільство в Україні: глобальні виклики та національні можливості: аналіт. доп. К.: НІСД, 2010. 64 с. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-02/dubov_infsus-31058.pdf
2. Хаустова М. Г. Вигоди, ризики та проблеми цифровізації суспільства: загальнотеоретичний аспект. Аналітично-порівняльне правознавство. 2023. № 5. С. 753–759.
3. Афанасьєв В. В., Бондарєва Т.І. Управління ризиками ІТ-проектів. Економіка та публічне управління: нові виклики та рішення: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 18–19 січня 2024 р. / Редкол.: В. В. Лебедченко та ін. Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», 2024. С. 88.

УДК 377:35

Галина Брезіцька, м. Львів

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ КУХАРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан, який триває в Україні вже понад два роки, ставить нові виклики перед професійною освітою, у тому числі перед закладами професійно-технічної освіти, які готують фахівців для харчового виробництва і сфери послуг. Щоб успішно справлятися з професійними завданнями, кухарі мають бути висококваліфікованими фахівцями, здатними ефективно виконувати свої обов'язки, вирішувати актуальні професійні проблеми, які виникають в умовах воєнного стану, доцільно застосовувати здобуті в закладах освіти знання, вміння та навички, свій життєвий і професійний досвід, постійно розвиватися та вдосконалюватися.

Мета даної статті – розглянути особливості професійної підготовки майбутніх кухарів в умовах воєнного стану.

Проблемі професійної підготовки майбутніх кухарів в умовах воєнного стану в сучасній науково-педагогічній літературі приділяється незначна увага. Серед дослідників слід відмітити О. Власика [1], Е. Гончарова [2], І. Гончарову [3], С. Захаріна [4], Д. Коваленка [5], С. Масліч [6], В. Радкевич [7], І. Тарасюк [8], В. Чертова [9] та ін.

Збройна агресія в Україні вплинула на всі сфери життя і діяльності кожної особистості та суспільства загалом. Відбулися також зміни у професійно-технічній освіті. Як зазначає І. Тарасюк, основними про-

блемами підготовки кадрів для харчової промисловості України на рівні професійної і фахової передвищої освіти є: вимушене «консервування» проблем довоєнного часу та призупинення ефектів від результативних рішень підтримки професійної освіти, розвитку фахової передвищої освіти в Україні, поглиблення проблем попиту на освітні послуги в умовах зростаючої демографічної кризи, міграційних втрат, залучення значної частини молоді до Збройних Сил України, хоча частково проблему вдалось послабити через відстрочку від мобілізації викладачів та учнів денної і дуальної форм навчання закладів професійної освіти; проблеми матеріально-технічного забезпечення, необхідного для якісної практичної підготовки, призупинення процесу створення навчально-практичних центрів закладів професійної освіти; невизначені можливості розвитку училищ-агрофірм й училищ-заводів та їхньої участі у підготовці кадрів для харчової промисловості – прямої чи в рамках співробітництва з профільними закладами освіти; обмежений досвід підготовки кадрів фахової передвищої освіти; гостра потреба нарощування ефективності дуальної освіти як основи освітньої діяльності профільних закладів у формуванні професійних компетентностей кадрів із харчових технологій; потреба формування грантової історії закладів професійної і фахової передвищої освіти для участі у міжнародних програмах та грантах, що надають реальні можливості модернізації та закупівлі сучасного обладнання [8, с. 850–851].

В. Чертов вважає, що військові події, які є нашими реаліями сьогодні, прискорили відхід від класно-урочної системи навчання, а також активне впровадження дистанційної та змішаної форм навчання [9, с. 285]. Однак дистанційне навчання активно впроваджувалося під час карантину, що тоді суттєво ускладнювало навчальний процес, особливо унеможлиблювало проведення практичних занять. Дистанційна та змішана форми навчання, безумовно, мають свої переваги. Зокрема в умовах воєнного стану і педагогічні працівники, й учні можуть перебувати у безпечному місці, відповідно передавати й отримувати необхідну навчальну інформацію, використовуючи інформаційно-комунікаційні технології, а також розвивати навички самоорганізації та самодисципліни. Водночас дистанційне навчання негативно впливає на соціалізацію учнівської молоді, що призводить до труднощів у спілкуванні та взаємодії з оточенням, а в майбутньому – з клієнтами та колегами по роботі у професійній діяльності.

Педагогічні працівники під час воєнного стану, намагаючись зберегти якість освітнього процесу, ведуть активний пошук конкурентної

альтернативи традиційній класно-урочній системі, яка б забезпечувала живе спілкування між учнями та викладачами [9]. З цією метою використовуються інформаційно-комунікаційні технології, які вимагають від викладачів і майстрів виробничого навчання цифрової грамотності, постійного розвитку і вдосконалення у сфері інформаційно-комунікаційних технологій. Наприклад, в умовах, коли неможливо проводити очно практичні заняття, наочно продемонструвати технології приготування їжі, викладач змушений шукати в мережі Інтернет потрібні відеоролики або ж знімати їх самостійно з відповідними поясненнями і викладати у віртуальному середовищі. Тут слід також ретельно продумувати й описувати систему та критерії оцінювання роботи учнів.

С. Масліч зауважує, що «якість професійної підготовки в нинішніх умовах залежить від багатьох чинників. Особливо вагомими серед них є вибір оптимальної форми організації освітнього процесу, високий рівень цифрової компетентності викладачів та майстрів виробничого навчання, знання педагогіки та психології, а також безперервний професійний розвиток педагогічних працівників» [6].

Негативно на освітню діяльність під час війни впливають психологічні чинники, такі як підвищена тривожність учнівської молоді, страх, розсіяність уваги через сигнали тривоги, у тому числі нічні, вимушене переривання освітнього процесу, що погіршує якість навчання, засвоєність учнями матеріалу, призводить до прогалин у системі засвоєних учнями знань.

Ще одна особливість освітньої діяльності викладачів та майстрів виробничого навчання у закладах професійно-технічної освіти в умовах воєнного стану – необхідність надання морально-психологічної та соціальної підтримки учням, які травмовані війною. Йдеться і про внутрішньо переміщених осіб, і про учнів, які втратили батьків, рідних чи друзів на війні, родичі та близькі яких зараз воюють, врешті про кожного, хто переживає та не може повноцінно навчатися через постійні тривоги та сумні новини, навіть якщо й знаходиться у повній безпеці.

Важливою складовою професійної підготовки майбутніх кухарів стали курси з подолання кризових ситуацій, морально-психологічної підтримки,

І. Тарасюк визначила ряд заходів, як б мали забезпечити потреби економіки в кваліфікованих працівниках: сприяння підвищенню якості професійної освіти й навчання за рахунок розвитку дуальної форми навчання; активізація участі роботодавців у підготовці освітніх і професійних стандартів, організації виробничої практики, роботі наглядних

рад закладів освіти; посилення практико-орієнтованого змісту освітніх програм для набуття найбільш затребуваних навичок; покращення інформування роботодавців (представників малого й середнього бізнесу) щодо можливостей підтвердження повної або часткової професійної кваліфікації осіб у кваліфікаційних центрах для забезпечення кадрових потреб у секторах із великим дефіцитом кадрів; удосконалення процесу навчання працівників за рахунок організації навчальних центрів, розвитку систем наставництва, залучення послуг постачальників та/або зовнішніх провайдерів; покращення перспектив формування кадрового потенціалу підприємств у повоєнній перспективі (зокрема унормування процесів мобілізації, створення умов для повернення переміщених осіб) [8, с. 853].

В освітньому процесі нині обов'язково слід дотримуватися заходів безпеки, швидко адаптувати майбутніх фахівців до змін у виробничих умовах та ринкових реаліях, забезпечити оволодіння ними інноваціями харчової промисловості та сформуванню навички управління виробництвом і оптимізації ланцюга постачання [8, с. 853].

Одним з актуальних нині напрямів професійної підготовки сучасних кухарів також є розвиток їхньої стресостійкості та здатності працювати в екстремальних умовах. Майбутні фахівці повинні розуміти психологічні механізми явищ (тривожності, переживання, страху тощо), які впливають на їхній емоційний стан та ефективність діяльності. Отже, необхідними є базові знання з психології та відпрацювання навичок роботи у складних екстремальних умовах.

До важливих завдань, які стоять перед професійно-технічною освітою, В. Радкевич відносить: по-перше, удосконалення нормативно-правової бази, зокрема законодавчого врегулювання питань формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів професійної освіти, у тому числі тих, які виїхали за кордон; урахування в змісті професійних і освітніх стандартів актуальних для воєнного ринку праці часткових та мікрокваліфікацій; унормування положень підготовки робітників за різними професіями без здобуття середньої освіти, що дасть змогу здійснювати фахову підготовку неповнолітніх; удосконалення правових засад професійної освіти дорослих; розроблення типового положення про професійний коледж тощо; по-друге, виділення у державному бюджеті України освітніх субвенцій на здобуття професійної освіти; по-третє, приведення у відповідність до сучасних вимог штатних нормативів закладів освіти; збалансування регіонального і

державного замовлення на підготовку кваліфікованих кадрів та збільшення їх контингенту; по-четверте, розроблення цільової програми відновлення інфраструктури зруйнованих і релокованих закладів освіти; оновлення мережі закладів професійної освіти; по-п'яте, активізація процесів запровадження реальної автономії закладів професійної освіти в плані прийняття освітніх, організаційних, фінансових, кадрових та інших рішень.

Таким чином, педагогічні працівники закладів професійно-технічної освіти стикаються у процесі професійної підготовки майбутніх кухарів із рядом проблем, спричинених воєнним станом в Україні. Їхнє вирішення та подальше повоєнне відновлення системи професійно-технічної освіти потребують значних зусиль та підтримки держави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власик О. В. Заклад професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану та розбудови країни. Вісник НАПН України. 2023. № 5 (1). С1–10. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5137>.
2. Гончаров Е. В. Організація роботи регіональної методичної служби професійної освіти Донеччини в умовах воєнного стану. Вісник НАПН України. 2023. № 5(1). С. 1–7. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5139>.
3. Гончарова І. П. Використання цифрових технологій у розвитку творчого потенціалу здобувачів освіти в позааудиторній роботі закладу професійної (професійно-технічної) освіти. Інноваційні технології при підготовці фахівців сфери послуг та народних ремесел в умовах воєнного та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (22 вересня 2022 року). БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України / упор. А. Єрмоленко, А. Геревенко. Біла Церква, 2022. С. 55–61.
4. Захарін С. Функціонування системи освіти України в умовах воєнного стану. Проектування безпечного середовища інноваційний підхід: колективна монографія / за ред. д-ра пед. наук О. М. Топузова, д-ра екон. наук С. В. Захаріна, д-ра пед. наук М. В. Гриньової. Полтава, 2023. С. 17–28.
5. Коваленко Д. І., Захарін С. В. Функціонування системи освіти України в умовах воєнного стану. Публічне адміністрування та національна безпека. 2023. № 4 (34). С. 27–34.
6. Масліч С. В. Основні вектори забезпечення якості професійної підготовки в умовах воєнного стану. Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії: матеріали IV Всеукраїнського відкритого науково-практичного онлайн-форуму (Київ, 2022 р.). С. 111–114. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733167>.
7. Радкевич В. О. Науково-методичне забезпечення професійної і фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану. Вісник НАПН України. 2024. № 6 (1). С. 1–14. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6110>.

8. Тарасюк І. В. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців харчової індустрії в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 13 (31). С. 845–855.
9. Чертов В. І. Особливості роботи із здобувачами П(ПТ)О в умовах воєнного стану. Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції з економічних та гуманітарних питань. У 2-х томах. Т. II. Дніпро: ДВНЗ УДХТУ, 2024. С. 284–286.

УДК 378:379.8:35:37.09

Вікторія Боднарчук, м. Львів

Науковий керівник – Лариса Руденко, м. Львів

СТУДІЯ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК ОСЕРЕДОК РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах, коли Україна зіткнулась з агресією росії, коли наші хлопці та дівчата ціною власного життя та здоров'я захищають територіальні кордони, національно-патріотична свідомість молоді набуває особливого значення. В умовах війни формування потужної патріотичної ідентичності серед молодого покоління стає не лише актуальним завданням, але й стратегічною метою суспільства й освіти зокрема.

Серед різних методів виховання національної свідомості та любові до Батьківщини особлива роль відводиться мистецтву, в тому числі аматорським його осередкам (гурткам, колективам художньої самодіяльності, мистецьким студіям тощо), які надають неформальну освіту здобувачам під час професійної підготовки у ЗВО. Студія акторської майстерності, яка вже кілька років успішно функціонує у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, дає можливість кожному учаснику зануритися у внутрішній світ національної культури та історії, поглибити розуміння власної ідентичності та відчуття гордості за свою країну, а також слугує методом психо-емоційного розвантаження, особливо в умовах війни.

Значущість студій акторської майстерності, як елементу неформальної освіти, полягає у вихованні та розвитку національно-патріотичної свідомості здобувачів вищої освіти в умовах війни. І це в той час, коли рашизм реально загрожує територіальній цілісності та національній

безпеці України, зокрема шляхом знищення нашої культурної спадщини та традицій предків.

Національно-патріотична свідомість – це усвідомлення та відчуття прив'язаності до власної країни, ідентифікація з її історією, культурою та цінностями, а також готовність діяти на її користь та захищати інтереси нації.

Українські психологи та педагоги активно досліджують розвиток національно-патріотичної свідомості серед молоді. Серед них це Наталія Коломієць, яка проводила дослідження, спрямовані на вивчення процесів формування ідентичності та патріотичних цінностей у молоді, а також аналізувала вплив різних чинників, таких як освіта, сімейне оточення, хоббі, дозволя, медіа та культурні засоби, на формування патріотичної свідомості серед молоді [1].

Видатний український педагог і діяч освіти ХІХ століття Костянтин Ушинський пропагував українську мову та культуру, вбачаючи в них основні складники національної самосвідомості. Його педагогічні ідеї сприяли вихованню громадян з патріотичними почуттями до своєї країни та національної ідентичності. Хоча Ушинський не проводив формальних досліджень у цій галузі, його погляди та методи виховання суттєво вплинули на українське суспільство та його національну самосвідомість. Однією з його праць за цією тематикою є «Педагогічні слова», в яких він наголошував на важливості виховання любові та поваги до рідної мови, культури та історії. У своїх творах К. Ушинський підкреслював, що патріотизм починається з дитинства, і виховання національної свідомості має бути невід'ємною частиною педагогічної практики.

Олександр Ковальчук, видатний педагог та психолог, який спеціалізується на вивченні впливу освіти та культурних засобів на формування національної свідомості, своїй праці «Психологічні механізми професійного самовизначення військовослужбовців» писав, що розуміння власних можливостей у військовій службі є важливим для досягнення професійних цілей. Відповідальність за обрану кар'єру відображає основні особистісні цінності та стимулює до активної праці. Особиста система ціннісних орієнтацій, або збірні погляди на трудову діяльність, має важливе значення у формуванні особистості та її зростанні [2]. А ціннісні орієнтири особистості формуються впродовж усього навчання, зокрема засобами мистецької освіти. Науковець активно досліджує різноманітні аспекти патріотичного виховання, зокрема роль

шкільної освіти, вивчення історії та культурних традицій, а також використання мистецтва та медіа для підвищення національної свідомості серед молоді. Його дослідження та публікації сприяють розвитку ефективних методик та стратегій патріотичного виховання, що має важливе значення для українського суспільства, особливо в умовах сучасних викликів та загроз.

З огляду на викладене розглянемо, як саме мистецька діяльність, зокрема участь у патріотичних виставах може впливати на розвиток національно-патріотичної свідомості у здобувачів вищої освіти. З 2016 року Студія акторської майстерності, як осередок неформальної освіти у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності продемонструвала глядачу понад 70 вистав, мистецьких дійств патріотичного спрямування серед яких: «Берестечко» та «Маруся Чурай» Ліни Костенко, «Пропала грамота» та «Ніч перед Різдом» Миколи Гоголя, «Кайдашева сім'я» Івана Нечуя-Левицького, «Наталка Полтавка» Івана Котляревського, «Чорнобильська молитва» за мотивами книги Світлани Алексієвич.

Вистави, присвячені значущим для України подіям історії, що є надбанням вітчизняної культури та її яскравими досягненнями, надихають молодь на глибоке розуміння та почуття гордості за свою націю. Події такого роду створюють атмосферу згуртованості та сприяють зміцненню національної ідентичності. Крім того, вони сприяють розвитку соціальних навичок, творчого мислення та самовираження молодих людей через участь у виставі, співпрацю з іншими учасниками, хореографічними постановками та роботу над сценарієм. Такі вистави сприяють формуванню у здобувачів освіти громадянської позиції, спонукають їх до активної участі у житті як закладу вищої освіти, так і країни загалом. Як показує досвід, участь у патріотичних виставах є важливим елементом формування особистості майбутніх фахівців цивільного захисту та цінним досвідом для молоді.

В умовах війни з Росією сформована національно-патріотична свідомість є ключовим чинником у зміцненні нації та її готовності захищати свою країну. Вивчення ролі мистецтва, зокрема акторської майстерності, в процесі виховання та розвитку цієї свідомості свідчить про значущість творчих методів у формуванні патріотичних цінностей. Результати досліджень українських психологів та педагогів підтверджують важливість участі у патріотичних виставах для зміцнення національної ідентичності та громадянської активності молодого покоління.

Такий підхід дозволяє молоді краще зрозуміти та цінувати свою культуру, історію та майбутнє своєї країни, що важливо у період військових загроз та викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коломієць Н. роль учнівських організацій у національно-патріотичному вихованні учнів (на прикладі «Уманських отаманів»). URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/87-natsionalno-patriotychne-vykhovannia-ditei-ta-uchnivskoi-molodi-v-umovakh-modernizatsiinykh-suspilnykh-zmin-15-travnia-2018-r/115-rol-uchnivskikh-organizatsij-u-natsionalno-patriotichnomu-vikhovanni-uchniv-na-prikladi-umanskikh-otamaniv>.
2. Ковальчук О. CORE – Aggregating the world’s open access research papers. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/286629145.pdf>.
3. Вишняк М. Патріотичне виховання учнів за допомогою української мови та літератури. Рідна школа. 2001. № 9. С. 25–28.
4. Гонський В. Патріотизм як основа сучасного виховання та ідеології держави. Рідна школа. 2001. № 2. С. 9–14.

УДК 159.9.316.6.3

Орест Вачков, м. Львів

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЇ ВНУТРІШНЬОГРУПОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ Г. ОЛПОРТА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ ДО УЧАСНИКІВ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Активне дозвілля – відносно молода та малодосліджена сфера проведення часу, що набуває популярності щороку в усьому світі. Окремого позиціонування активне дозвілля набуває як інструмент зміцнення психологічного здоров’я індивідуумів, що зазнали психологічної втоми, травм і перенапружень, піддалися стійким стресогенним впливам, як засобу нейтралізації чи сублімації посттравматичного стресового або «в’єтнамського» синдрому. Особливо актуальним є вивчення напряму у воєнний та поствоєнний час в країнах, що зазнали або зазнають насильства (війни, теракти, конфлікти тощо).

Поруч із тим на фоні росту комунікацій між представниками суспільства у багатьох напрямках активного дозвілля щоразу частіше виникають соціальні конфлікти, що базуються на міжгрупових упередженнях. У частині випадків упередження можуть мінімалізувати або ж вза-

галі блокувати позитивний вплив на психологічне здоров'я індивідумів та окремих груп, нівелюючи відновлення, а інколи, навпаки, загострюючи стресові синдроми.

Феномен соціальних упереджень – це соціальне несхвалення окремої людини чи групи (суб'єкта упереджень) на основі сприйнятих характеристик, що відрізняють їх від інших членів суспільства. Зазвичай, упередження є неприйнятними для об'єктів цих упереджень. Деякі упередження можуть бути очевидними, тоді як інші, відомі як приховані упередження, можуть бути виявлені лише шляхом розголошення. Упередження суб'єкта також може бути спрямоване проти самого (самої) ж себе, впливаючи з негативного сприйняття особистих якостей, діяльності тощо. Такі упередження можуть призводити до поведінкових змін суб'єкта а також створення феномена «зіпсованої ідентичності», тобто самоклеювання.

Згідно «Шкали Олпорта» [1] – основної наукової системи оцінки рівня упереджень, оцінювання відбувається за шкалою від 1 до 5, де найнижчий рівень 1 відповідає антилокуції а найвищий – геноциду. Згідно неї кожному рівню притаманні свої чіткі ознаки:

Рівень 1. Антилокуція

На цьому рівні члени більш чисельних соціальних груп іронічно ставляться до учасників менших або до окремих індивідумів. Зазвичай це жарти, які не приносять жодної школи окрім дискомфорту для їх об'єктів та не мають на меті надати будь-якої шкоди.

Рівень 2. Уникнення

Представники більших груп свідомо уникають членів менших соціальних груп та окремих людей. Рівень уникнення теж не передбачає заподіяння шкоди.

Рівень 3. Дискримінація

Це перший рівень упередженості в дії. Згідно нього, об'єкт упереджень піддається дискримінації, може бути обмежений у комунікаціях, отриманні можливостей, освіти, товарів чи послуг.

Рівень 4. Фізичний напад

Окрім обмеження у благах рівень нападу передбачає проактивне надання шкоди об'єктам упереджень. Серед виявів може бути псування майна, завдання шкоди психіці, тілесні травми.

Рівень 5. Знищення

Суб'єкт упереджень прагне фізичного знищення об'єкта упереджень. Історичними відповідниками можна назвати Голодомор, геноцид тощо.

Цінність шкали Г. Олпорта для сучасної науки визначається не лише як система для оцінки рівня упереджень а й як феномен росту упереджень, який демонструє, що найдрібніші упередження, якщо їх завчасно не припиняти, можуть перерости в значно глибші форми, у тому числі і в крайні [2, с 1-26].

Зважаючи на значний вплив упереджень на соціум, у суспільстві розвинутих країн боротьба з упередженнями за різними ознаками є одним з пріоритетних урядових завдань. Попри законодавчий захист, у Євросоюзі та США, як у суспільно розвинутих країнах, проводяться також і інформаційна політика, що має на меті превентивно подолати будь-які вияви упереджень, як основи суспільної дискримінації. Основними видами інформаційного впливу на суспільство є інформаційні кампанії та навчальні програми, у тому числі розраховані на громадськість.

Соціальні упередження можуть не лише анулювати позитивний ефект нейтралізації наслідків впливу стресогенних умов на психологічний стан індивідуумів та їх груп, а й мати вплив на психологічний стан людей, стати причиною дискредитації та стресу [3].

Сучасна наукова думка досліджує основні суспільні маркери упереджень, як то раса, національність, вікові характеристики, релігія, гендерні та інші ознаки, проте значно рідше згадуються упередження за «стилем життя», спортом, типом відпочинку та дозвілля тощо.

Тому пошуки методів превенції впливу упереджень на учасників активного дозвілля є ключовими для вивчення сучасною соціальною психологією. Як рішення, за основу методу пропонується взяти загальну теорію внутрішньогрупової ідентичності, запропонованою С. Гернером та Дж. Довідіо [4, с 224-249]

Теорія внутрішньогрупової ідентичності окреслює інструменти подолання міжгрупових упереджень. Згідно теорії, формулювання соціальних упереджень визначається як міжгрупове упередження, тобто перевага своєї групи над чужою. Модель, зокрема, описує соціальну категоризацію, тобто деталізує уявлення індивідуумів про межі груп, до яких вони належать. Така гіпотеза є легкозастовна до учасників активного дозвілля з огляду на переважне базування учасників в соціальні групи.

Згідно теорії, подолання упереджень відбувається через процес соціальної категоризації або рекатегоризації, тобто корекції процесу применшень упереджень шляхом повторної категоризації [5]. Рекатегоризація вимагає від членів об'єктних та суб'єктних груп вважати себе

притаманними до однієї спільної вищої групи. Повторна категоризація не вимагає від індивідуума відмовитися від своєї оригінальної підгрупової ідентичності на користь нової інклюзивної групової ідентичності. Зазвичай у таких випадках члени обидвох груп вважають себе членами різних груп, які працюють для досягнення одних і тих же цілей, проте фактично вони належать до однієї новоствореної соціальної групи.

Модель внутрішньогрупової ідентичності стверджує, що різні фактори впливу на групу можуть змінювати уяву індивідуума про наявність меж, форм та взагалі існування групи та її залежності від інших або впливу на них. Серед вказаних факторів є типи міжгрупової взаємозалежності, когнітивні, перцептивні, афективні, лінгвістичні та екологічні. Це змінює уявні поняття з «ми» і «вони» на більш інклюзивне «ми усі». Ще одним засобом корекції міжгрупової ідентичності, згідно теорії, є інструмент збільшення помітності існуючих спільних вищих членів, серед яких може бути команда, компанія, нація, людство, або категорій, наприклад, студенти, спеціалісти тощо, створення спільних цінностей, як то членство в організаціях, приналежність до команд для виконання спільних робіт, спільні статуси, егалітарні норми, змінюючи самосприйняття індивідуума з приналежності із двох груп на одну інклюзивну групу.

Відтак вирішенням проблеми негативного впливу упереджень щодо учасників активного дозвілля може стати рекатегоризація соціальних груп, що матиме неабиякий вплив на ефективність відновлення психологічного здоров'я індивідуумів та груп, що використовують дозвілля як засіб реабілітації. Особливою мірою при застосуванні теорії до осмислення практиками, які вивчають групи, що перенесли травми і перенапруження, піддалися стійким стресогенним впливам, як засобу нейтралізації чи сублімації посттравматичного стресового або «в'єтнамського» синдрому.

ЛІТЕРАТУРА

1. The Nature of Prejudice: 25th Anniversary Edition Paperback – Special Edition, January 22, Addison-Wesley Publishing Company / Gordon W. Allport (Author), Kenneth Clark (Introduction), Thomas Pettigrew (Foreword). Basic Books; Unabridged edition, 1979. 575 p.
2. Gaertner S. L., Dovidio J. F., Anastasio P. A., Bachman B. A., Rust M. C. The Common Ingroup Identity Model: Recategorization and the reduction of intergroup Bias. *European Review of Social Psychology*. 1993. № 4. P. 1–26.
3. Цимбалюк, І. М. Психологія спілкування: навч.-метод. посіб. 2-ге вид., випр. та допов. К: Професіонал, 2007. 464 с.

4. Gaertner S. L., Rust M., Dovidio J. F., Bachman B. A., Anastasio P. A. The contact hypothesis: The role of common ingroup identity on reducing intergroup bias. *Small Group Research*. 1994. № 25 (2). P. 224–249. URL: <https://doi.org/10.1177/1046496494252005>
5. Duckitt J. H. *The social psychology of prejudice*. New York: Praeger, 1992. 320 p. URL: https://www.researchgate.net/profile/John-Duckitt/publication/332720812_THE_SOCIAL_PSYCHOLOGY_OF_PREJUDICE/links/5cc63f5992851c8d220c610f/THE-SOCIAL-PSYCHOLOGY-OF-PREJUDICE.pdf

УДК 159.953.5

Олена Петринич, м. Львів

АДАПТАЦІЯ ЯК ПЕРШИЙ ДОСВІД СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ УСКЛАДЕННЯ ВІКОВОЮ КРИЗОЮ

Дошкільний вік – перший досвід соціалізації особистості на рівні дошкільного навчального закладу. Соціальна адаптація – це процес, що відбувається упродовж усього життя людини. Дитячий садок для дитини є новим соціальним середовищем. Складність полягає в необхідності зорієнтуватися в новій, незнайомій ситуації й активізувати адаптаційні ресурси.

Адаптаційний період – це різка зміна звичного стереотипу життя дитини дошкільника. Адаптація однозначно супроводжується стресом та іншими негативними наслідками. Інколи адаптація протікає болісно, набуває вигляду не просто стресу, а травматичного стресу. Оскільки відбувається перебудова системи відносин із оточуючими, переформування звичних форм життя. Як будь-який стрес ця зміна супроводжується зростанням тривожності, переживаннями, зниженням мовної та ігрової активності, підвищена хворобливість. Проблема в адаптації частково пов'язані з невідповідністю у вимогах випередження або відставання розвитку пізнавальної, емоційної сфери, несформованість культурно-гігієнічних навичок.

Проблема адаптації до дошкільної установи ускладнюється тим, що відвідування садка відбувається у віці приблизно трьох років, що співпадає з віковою кризою. А ознака кризи є втому, що відбувається руйнування старої системи установок та ще не до кінця засвоєння нових.

Проявами кризи, що ускладнюють адаптацію є впертість, капризність, егоцентричність, негативізм. В цей період дитина вчиться багато

чого робити самостійно, не все виходить, від цього відчуває додатковий стрес. Діти починають робити протилежні речі до тих, які просили дорослі. Але впертість та капризи проходять до 4 року життя. Приступи впертості у пік їх прояву можуть бути до декількох разів на день. Потрібно розуміти, що криза 3-х років потрібна, оскільки вона є показником нормального розвитку, переходом із раннього дитинства до молодшого дошкільного віку. Вона є джерелом дорослішання, самоствердження, розвитку адаптивних здібностей [1].

Несприятливі умови оточуючого середовища, пов'язані з погіршенням соціальних та політичних умов, зумовлюють послаблення емоційного стану, появу небажаних тенденцій у міжособистісній взаємодії дошкільників, гальмують процес пристосування до дошкільного навчального закладу.

У дошкільний період життя дитини формуються основи її соціальної компетентності. Соціально компетентна дитина здатна до самовизначення у взаєминах з іншими людьми та вирішення ситуацій моральної поведінки. Для формування такої позиції дитині необхідне позитивне сприйняття себе та інших, оптимістичне світосприйняття. Формування соціального досвіду старших дошкільників включає розвиток свідомого ставлення до своїх обов'язків, інтересу до нової соціальної інформації, бажання взаємодіяти з іншими членами суспільства на засадах моральних цінностей. Чим більше збагачується такими цінностями досвід дитини, тим значніше авторитет дорослих, які, на думку дитини, відповідають моральним критеріям [2].

Відвідування дитячого закладу потребує від дитини оволодіння низкою складових соціальної адаптації таких як: усвідомлення соціальної ролі «Я-дошкільник», розуміння нового періоду свого життя, вміння прилаштуватися до правил та розпорядку в дошкільному закладі, особистісна активність у встановленні дружніх взаємин із соціальним оточенням, дотримання норм, правил групи, що потребує вміння поводитися в групі однолітків, відстоювати власні думки, позицію [1].

Основним механізмом соціалізації вважають пристосування. Більшість дослідників стверджують, що адаптацію можна розглядати як складову соціалізації і як її механізм. Тому розрізняється два види адаптації: психофізіологічна та соціально-психологічна, що перебувають у взаємозв'язку.

При цьому соціально-психологічна адаптація являє собою оволодіння особистістю ролі під час входження в нову соціальну ситуацію,

це - конкретний процес соціалізації. Адаптація є лише одним з елементів соціалізації поряд з іншим, не менш важливим, - активністю особистості, її творчим вибірковим ставленням до середовища, активним відтворенням соціального досвіду, перетворенням наявних соціальних умов і форм. Отже, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда.

Соціальну адаптацію розуміють як процес або результат, що передбачає гармонійне, з погляду індивідуальних прагнень людини, задоволення її потреб, створення умов для її здорового щасливого життя в суспільстві, тобто соціальна адаптація розуміється як процес переходу з одного стану в інший та як результат цього процесу. Адаптація в соціумі – це засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства в цілому і досвіду конкретного середовища, до якого людина належить. Соціальна адаптація – специфічна форма соціальної активності, пов'язана зі входженням та приведенням об'єкта та суб'єкта особливості особистості у відповідність до нових соціальних умов [3].

Соціальну адаптацію слід розглядати як завершальний підсумковий етап адаптації людини до умов соціокультурного середовища в цілому, який поєднує в собі в діалектико-логічному вигляді попередні рівні біологічної та психологічної адаптації.

Соціальна адаптація – пристосування людини до умов нового соціального середовища; один із соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості [3].

Визначають соціальну адаптацію дитини як інтегративний показник стану, який відображає її здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, ставитись до людей, подій, вчинків, спілкуватись, регулювати поведінку [1].

Процес адаптації дитини до нових умов навчання досить часто виявляється для неї важливою подією, яка зачіпає всі сфери життєдіяльності. Причини цього зрозумілі: вона опиняється в нових соціальних умовах, стикається зі зміною звичного способу життя, з необхідністю прийняття нового соціального статусу. Саме в цей час спостерігаються численні прояви неадекватної поведінки, непорозуміння з людьми, які поряд, часті захворювання. Успішне звикання дитини до нового середовища залежить від багатьох чинників: від статусу її здоров'я, особливостей нервової системи, розвитку комунікативних навичок, обізна-

ності з різними видами діяльності, а також від уміння дорослих забезпечити їй належний спокій, захищеність, повноцінне здоров'я та активізацію адаптаційних ресурсів [2].

Саме дорослі мають допомагати розряджати всі негативні переживання дитини, але складністю в час війни є те, що самі дорослі не в змозі розслабитись. Часто дорослі в умовах стресу та сильної напруженості не в змозі взяти на себе ще й тягар емоційного відрегулювання своєї дитини. І саме в цьому випадку дитина не може «обробити» отриманий стресовий досвід чи якось собі пояснити й асимілювати – психіка для цього ще недостатньо розвинена. Тому реакцією дитини може стати замикання та уникнення.

Фахівці закладу дошкільної освіти мають розвивати та збагачувати соціальний досвід вихованців. Це проявляється в навчанні [4]:

- орієнтовної діяльності (дійового пошуку і знаходження орієнтирів, установлення зв'язків та найпростіших залежностей, визначення власного місця у предметному та людському оточенні);
- пристосування (звикання, адаптація до нових умов життя, до незвичайних вимог соціуму та своїх потреб);
- перетворення (корисний, доцільний, оптимальний вплив на навколишні предмети, людей, саму себе).

Отже, соціальна адаптація у дітей дошкільного віку до умов соціального середовища дошкільної установи має багатофункціональний характер.

ЛІТЕРАТУРА

1. Папка адаптації дитини до дитячого садка для вихователів та батьків. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01003q1f-e8b6.doc.html>
2. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
3. Психолог у закладі дошкільної освіти (курс лекцій для студентів спеціальності 012 «Дошкільна освіта»): Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2020. 152 с.
4. Соціальна адаптація дітей з особливими освітніми потребами до навчання в школі: навчально-методичний посібник / Уклад. Холодїй О.М. Черкаси, 2014. 125 с.

ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

З моменту набуття статусу незалежності Україна, розвиваючись, переживала низку найрізноманітніших криз, зокрема пов'язаних з економікою та політикою, впроваджуваними у державі. Однак об'єктивне загострення кризових ситуацій спостерігається протягом 2014–2024 років, що детерміновано такими соціальними явищами, як:

- 1) події на Сході України 2014 року
- 2) пандемії COVID-19 і спричинений нею карантин;
- 3) війна, відкрито розпочата рф проти України як незалежної держави.

Війна спричиняє певні зміни у світоглядно-ціннісній системі координат, впливаючи на її свідомість і підсвідоме.

Мета роботи – визначити і проаналізувати соціально-психологічні чинники, які впливають на схильність студентів до суїцидальної поведінки.

Суїцид – це акт навмисного самовбивства, коли людина вчиняє дії, спрямовані на завершення власного життя.

Суїцидальна поведінка включає всі прояви суїцидальної активності: думки, наміри, висловлювання, загрози, спроби самогубства, і є ланцюгом аутоагресивних дій людини, свідомо чи навмисно спрямованих на позбавлення себе життя через зіткнення з нестерпними життєвими обставинами.

Самогубства у молодіжному середовищі не є ні новою, ні якоюсь окремою проблемою, а лише частковим випадком інших, глобальніших суспільних проблем, тому їх неможливо ні вивчати, ні зрозуміти якось інакше, як тільки в контексті загальних суспільних процесів.

У даний час рівень самогубств найвищий серед молодих людей (15–39 років) і займає перше та друге місця серед причин смертності жінок та чоловіків. Дослідники погоджуються з тим, що студенти, які є найбільшою частиною людських ресурсів, відрізняються вищим ризиком суїцидальної поведінки порівняно з населенням у цілому. Саме цей віковий період характеризується чуттєвістю і вразливістю до стресогенних соціальних, економічних і психологічних факторів, провокуючи виникнення депресивних станів. Суїцидальна поведінка, попри те, що

вона виступає першочерговою проблемою в галузі охорони здоров'я, є недостатньо визнаною проблемою у студентському середовищі.

Інтенсивні зміни відбуваються у всіх сферах суспільного життя: економіці, політиці, освіті та ін. Вони вимагають від кожного члена суспільства докорінних змін мислення та поведінки, здатності адаптуватися до нових реалій, а, відповідно, і наявності необхідних для цього ресурсів, відсутність яких є однією з причин суїцидів. Прискорення соціально-економічного розвитку супроводжується загостренням конкуренції, що має наслідком збільшення кількості стресів та їхньої руйнівної дії.

Стосунки молоді з батьками далеко не завжди ґрунтуються на відкритих і приязних відносинах. Істотну роль у суїцидах відіграє збереження сім'ї в цілому, оскільки, за наявними даними, біля половини тих, що вчинили спроби самогубств, виросли у неповних сім'ях. Особистісні ознаки, такі як низька самооцінка, схильність до депресії, імпульсивність та агресивність, впливають на схильність до суїциду. Депресія, тривожні розлади, розлади поведінки й інші психічні проблеми значно збільшують ризик суїцидальної поведінки.

Ситуація в суспільстві не дає підстав для оптимізму, оскільки більшість новин, які щодня людина дізнається зі ЗМІ, – це інформація про збройні конфлікти, теракти, заколоти, вбивства, пограбування, зґвалтування, корупцію й інші безчинства. Людина відчувається незахищеною.

Найпоширеніші чинники суїцидів: невиліковні захворювання, втрата працездатності, занепад сил, психічні розлади, нервові виснаження, фрустрація, безнадія, дистрес і депресія, дія психоактивних речовин, негаразди в сім'ї, негаразди у школі чи на роботі, проблеми з приятелями, у стосунках з близькими, втрата близьких, втрата соціальних ролей, соціальна ізоляція, тривале безробіття, невдоволеність роботою. У всіх суїцидентів виявляються об'єктивні і суб'єктивні ознаки соціально-психологічної дезадаптації особистості. В результаті дії будь-якого з вказаних чинників виснажуються наявні ресурси, процес адаптації порушується, відбувається злам адаптаційних механізмів.

Тривала невизначеність, пов'язана з військовими діями, та невпевненість у майбутньому впливають на психологічну стабільність студентів, зокрема через почуття безнадії та песимізм, які можуть призводити до розгляду суїциду як варіанту вирішення проблем. Це підтверджують опитування студентів, які зазнали прямого або опосередкованого впливу військових дій. Опитування можуть включати питання

щодо їхнього емоційного стану, змін у поведінці, сні, харчових звичках та загальному самопочутті. Також корисно аналізувати зміни у використанні психологічної допомоги та соціальних сервісів.

Отже, можна припустити, що на схильність студентів в умовах воєнного стану впливає низка соціально-психологічних умов, наявних у даний час. Студенти з вищим рівнем стресостійкості менш схильні до суїцидальної поведінки навіть в умовах підвищеного загального стресу через військовий стан.

Ці гіпотези можуть бути перевірені за допомогою емпіричних даних, зібраних через опитування, інтерв'ю та психологічні тести серед студентської аудиторії. Саме цей підхід ми плануємо використати у своїй роботі. Результати такого дослідження допоможуть визначити, які соціальні та психологічні фактори найбільше сприяють ризику суїциду та як ефективно їм протидіяти.

Для дослідження ми використали, насамперед, емпіричні методи наукового аналізу (спостереження, опитування, анкетування) та психодіагностичні методики: методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М.Горська), тест Г.Айзенка для визначення типу темпераменту, шкала самооцінки депресії Бека, дослідження локус-контролю Д.Роттера, методика визначення ступеня прояву депресії.

Виходячи з результатів попередніх досліджень, у студентів, які схильні до переживання депресії, наявні депресивні ознаки у структурі особистості, вони виявляють високий рівень проявів суїцидальної поведінки і характеризуються низьким рівнем саморегуляції; функціональний стан характеризується середнім рівнем за показниками самопочуття і настрою та низьким рівнем активності; можливість проявів астенизації та тривожності; схильність до лабільності настрою, дратівливості, втоми та невротичні прояви; наявні тривожні, вразливі та чуттєві риси; в структурі особистості також прослідковуються наявність напруження, фрустрованості, наявності збудження та занепокоєння; низький адаптивний потенціал; певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності.

Розробка інтервенційних програм, спрямованих на зменшення психологічного впливу військових конфліктів на студентів, може включати тренінги з розвитку стресостійкості, семінари з психологічної підтримки та створення соціальних мереж підтримки.

Розуміння впливу військового стану на студентів дозволить не тільки знизити ризики суїцидальної поведінки, а й підвищити загальну резистентність та психологічне благополуччя студентської молоді.

Використання технології віртуальної реальності для створення імерсійних соціальних сценаріїв дозволяють студентам випробувати різні форми соціальної взаємодії у контрольованому середовищі. Це допоможе дослідити, як ізоляція чи соціальна підтримка впливають на психічне здоров'я та поведінку студентів у кризових ситуаціях.

Впровадження курсів когнітивно-поведінкової терапії може стати інструментом для студентів, який допоможе їм навчитись ідентифікувати та коректувати негативні думки, що можуть виникати в результаті тривалої невизначеності військового стану.

Для виявлення соціально-психологічних чинників схильності до суїцидальної поведінки студентів у період військового стану заплановано провести дослідження, спрямоване на пошук взаємозв'язків між такою поведінкою та соціально-психологічними чинниками, такими як стрес, соціальна ізоляція, тривога та депресія. Дані з опитувань та інтерв'ю можуть підтвердити гіпотезу про зв'язок між військовими подіями та психологічним станом студентів. Опис конкретних факторів буде ідентифікований як сигнальний маркер для суїцидальної поведінки (наприклад, втрата близьких, безпосередні наслідки війни, страх перед майбутнім). Передбачено зробити порівняльний аналіз з подібними дослідженнями інших регіонів, що потрапили в район бойових дій, для виявлення чинників, які можуть бути особливо релевантні для військового стану, що є особливістю даного дослідження.

Завдяки дослідженню можна буде розробити рекомендації, засновані на отриманих даних, для університетів та соціальних служб про можливі методи втручання та підтримки студентів; розширити напрями вивчення впливу військового стану на інші аспекти життя студентів, такі як академічне навантаження і соціальні взаємодії; показати важливість співпраці між психологами, соціологами та іншими фахівцями для всебічного вивчення психосоціальних аспектів життя під час війни.

Результати проведеного дослідження можуть слугувати основою для розробки стратегій психологічної підтримки й адаптації, які будуть актуальні не тільки для студентів, але й для ширшої академічної та громадської спільноти, особливо в умовах військового стану та інших кризових ситуацій.

Отже, можна сподіватися, що після завершення дослідження можна значно покращити якість підготовки студентів до впорядкованого вирішення особистих та соціальних викликів, а також забезпечити більш стійке й адаптивне освітнє середовище, що є особливо важливим у

часи криз і нестабільності. Це не тільки покращить психічне здоров'я студентів і академічну продуктивність, але й сприятиме створенню більш згуртованої та емоційно стійкої громади в університетах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Сутність молодіжних суїцидів з позицій валеологічного підходу. Здоровий спосіб життя. 2011. № 64. С. 11–16.
2. Вінтюк Ю. В. Соціальна і особистісна зумовленість суїцидів молоді в сучасному суспільстві. Соціогуманітарні проблеми людини. 2012. № 6. С. 214–224.
3. Вінтюк Ю. В. Технологія подолання суїцидальних схильностей у молоді. Феномен людини. Здоровий спосіб життя. 2015. Вип. 36 (102). С. 14–19.

УДК 37.015.31

Олеся Думанська, м. Львів

Ольга Луцишин, м. Львів

Науковий керівник – Лідія Дзюба, м. Львів

ФІЗИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ РИЗИКИ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Професійним ризиком вважають ймовірність заподіяння шкоди здоров'ю людей у процесі професійної діяльності або ймовірність втрати здоров'я працівником чи його загибелі внаслідок впливу небезпечного виробничого чинника під час виконання трудових обов'язків [1]. Для соціальних працівників ризики можна розділити на фізичні, психологічні та соціальні.

Фізичні ризики виникають унаслідок можливих насильства та агресії, під час роботи з важкими випадками, несприятливих умов праці, перенапруження та стресу, подорожей та відряджень. Соціальні працівники часто працюють з уразливими групами людей, які можуть демонструвати агресивну поведінку. Робота з важкими випадками, включаючи сімейне насильство, дитяче зловживання або бідність теж може збільшувати ризик отримання травм під час виконання трудових обов'язків. До чинників фізичних ризиків належать також несприятливі умови праці, коли доводиться працювати за поганої вентиляції, недостатнього освітлення або небезпечного довкілля. Наприклад, робота в психіатричних лікарнях, в'язницях або на вулицях. Висока робоча завантаженість та емоційний стрес можуть призводити до фізичного виснаження та зниження імунітету, що робить соціальних працівників більш вразливими до захворювань та травм. Деякі соціальні

працівники здійснюють велику кількість подорожей або відряджень для роботи з клієнтами. Це є чинником ризику транспортних пригод на дорозі або інших небезпечних ситуацій.

Психологічні ризики для соціальних працівників виникають унаслідок дії чинників, які можуть впливати на їхнє емоційне та психічне здоров'я. Найбільш поширеними чинниками психологічних ризиків є емоційне вигорання, травматичний стрес, відчуття використання, подолання емоційних меж, порушення робочо-особистісного балансу.

Надмірне виснаження, стрес та перевантаження роботою можуть призвести до емоційного вигорання. Наприклад, соціальний працівник, який працює з важкими сімейними ситуаціями або в сфері дитячого захисту, може почувати втомленість, відчуття безпорадності та безнадійності.

Робота з викривленими або насильницькими ситуаціями може призвести до травматичного стресу, що впливає на психологічне здоров'я. Наприклад, соціальний працівник, який працює з жертвами насильства або тортур, може сам стати свідком та пережити подібні травматичні події.

Соціальні працівники можуть відчувати використання з боку клієнтів, колег або керівництва. Якщо вони постійно піддаються критиці, несправедливому тискові або несприятливому ставленню з боку керівництва, це може призвести до погіршення їхнього психологічного стану.

Робота соціального працівника може вимагати від них подолання власних емоційних меж та взаємодію з сильними емоціями клієнтів. Наприклад, вони можуть зіштовхуватися з агресією, гнівом або відчаєм своїх клієнтів.

Надмірна робоче навантаження та стрес можуть призвести до порушення балансу між роботою та особистим життям. Це також впливає на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя.

Вказані приклади відображають тільки деякі з можливих психологічних ризиків під час роботи соціального працівника. Для запобігання виникнення таких ризиків потрібна підтримка та самоуправління емоціями. Окрім того, регулярні тренінги з управління стресом, консультації психолога та можливість психологічної підтримки для працівників можуть допомогти знизити вплив психологічних ризиків на їхнє здоров'я та ефективність роботи.

Окрім ризиків для фізичного чи психологічного стану соціального працівника під час виконання ним трудових обов'язків виникають також соціальні ризики. Чинниками соціальних ризиків є різні аспекти взаємодії з клієнтами, оточенням та соціальним середовищем. Основними соціальними ризиками є: насильство та загрози з боку клієнтів; конфлікти та складні взаємовідносини з клієнтами; етичні дилеми; побічні ефекти власних емоцій та емпатії; високий рівень відповідальності за долю та благополуччя своїх клієнтів.

Ці соціальні ризики можуть бути важливими для врахування у плануванні та організації роботи соціальних працівників, а також у впровадженні заходів забезпечення їхньої безпеки та психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кабусь Н. Д. Професійні ризики фахівця соціальної галузі. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 20 листоп. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; за ред. М. П. Васильєвої. Харків: ХНПУ, 2020. С. 12–14.

УДК 159.9

Анастасія Михайлецька, м. Львів
Роман Яремко, м. Львів

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

У наш час в Україні не має чіткого плану щодо впровадження статевого виховання в загальноосвітні заклади. Тим часом ми можемо бачити, що в сучасних реаліях є випадки ранньої небажаної вагітності. Крім цього, зростає кількість штучного переривання вагітності, а також кількість людей, що захворіли венеричними захворюваннями. Величезною проблемою також є зростання кількості зґвалтувань та насильства за ознакою статі. Статеве виховання ж спрямоване на профілактику сексуального насильства.

Не варто забувати про стереотипи (зокрема гендерні) та дискримінацію, які теж займають своє місце серед проблем. Правильне статеве виховання підлітків сприятиме зниженню кількості стереотипів і дасть змогу будувати суспільство, в якому люди поважатимуть один одного незалежно від статі, раси, орієнтації, кольору волосся тощо.

Розглянемо поняття «статеве виховання» детальніше. У сучасних педагогічних довідкових джерелах статеве виховання розглядається як складова частина загального процесу виховної роботи сім'ї і школи, спрямована на формування свідомості дитини відповідно до її приналежності до певної статі, забезпечення умов для її нормального психосексуального розвитку [3, с. 433], оволодіння нормами взаємин із представниками протилежної статі, а також правильне ставлення до питань статі [3, с. 319].

Т. Говорун стверджує, що статеве виховання – це процес формування уявлень про стать, а також усвідомлення представниками різних статей норм поведінки в сексуальній сфері та освоєння культури міжстатевих відносин. Вона визнає моральні, гігієнічні та естетичні аспекти як частину норм статевої поведінки [2].

Процес статевого виховання є комплексним і багатостороннім, тому його неможливо здійснювати однобічно.

Проте статеве виховання – це довгий і клопіткий процес, який має досить багато своїх особливостей, які потрібно знати як педагогам і психологам, так і батькам.

У своїй роботі Т. Говорун та О. Кікінежді розглядають кілька стратегій статевого виховання школярів: авторитарну, біологічну та стратегію виховання свідомого ставлення до сексуальності. Перша стратегія, авторитарна, ґрунтується на жорсткій етичній регламентації сексуальної поведінки. Зміст статевоосвітніх програм при цьому характеризується десексуалізованим, відлякуючим підходом. Стратегія статевого виховання, що базується на біологічному підході до статевої просвіти, спрямована на ознайомлення дітей з анатомією та фізіологією статевого життя, а також на використання протизаплідних засобів. Вона розглядає сексуальну поведінку в контексті сексологічних знань, ігноруючи етично-психологічні аспекти. Впровадження цієї стратегії передбачає попередню підготовку підлітків до певних сексологічних знань, що є можливим лише у разі проведення психологічно обґрунтованої та систематичної попередньої статевовиховної роботи з ними. Стратегія статевого виховання, що спрямована на розвиток сексуальності як частини свідомості та самосвідомості, стимулює усвідомлення себе як сексуальних істот. Концепція свідомого ставлення до сексуальності базується на розумінні, що сексуальність виражає прагнення людини до взаємодопомоги та прихильності, і тому її вияв має відбуватись у контексті міжособистісних відносин, сімейного життя й інтимності. Важливим аспектом сексуальності є не лише питання гігієни,

здоров'я та безпеки, але також особиста та громадська відповідальність [1].

Ключовими підходами до його здійснення можуть бути такі: забезпечення підлітками права отримувати необхідну інформацію про секс, про засоби контрацепції (цьому можуть сприяти відповідні шкільні програм статевого виховання); врахування диференційованого й особистісно орієнтованого підходів, особливостей груп ризику, статі та віку; медичний і педагогічний супровід статевого і сексуального розвитку особистості упродовж життя.

Таким чином, можна зробити висновок, що ефективному статевому вихованню підлітків сприятиме системний підхід, який сприяє формуванню здорових та гармонійних статевоїх відносин у суспільстві. Статеве виховання має комплексний характер і охоплює різні аспекти соціального життя. Отже, статеве виховання є дуже важливим для розвитку особистості підлітків. Впровадження його у сім'ї та загальноосвітні заклади допоможе зменшити кількість проблем, які виникають через статеву невихованість людей. Чим раніше почати статеве виховання індивіда, тим більш усвідомленими особистостями вони стануть у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навчальний посібник. Т.: Навчальна книга – Богдан, 1999. 384 с.
2. Говорун Т. В., Шарган О. М. Батькам про статеве виховання дітей. К., 1990. 160 с.
3. Педагогічний словник / За ред. дійсн. члена АПН України М. Д. Ярмаченка. К.: Педагогічна думка, 2001. 514 с.

УДК 159.9

Роксолана Лачин, м. Львів

Науковий керівник – Юрій Вінтюк, м. Львів

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У наш час, коли соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя більшості людей, питання їхнього впливу на психічне здоров'я стає дедалі актуальнішим. З одного боку, вони дають нам чимало можливостей: спілкуватися з друзями та родиною, ділитися думками та

новаціями, бути в курсі останніх новин, знаходити однодумців, самовиражатися та багато іншого. З іншого боку, все частіше маємо попередження про негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я. Порівняння себе з іншими, кібербулінг, номофобія, залежність та соціальна ізоляція – це лише деякі з проблем, з якими люди можуть стикатися в онлайн-просторі. Дана ситуація зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи – розглянути негативний та позитивний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та надати рекомендації щодо безпечного користування.

Різні аспекти кіберзалежності неодноразово висвітлювалися в працях закордонних та вітчизняних науковців; їхній огляд можна знайти у відповідних публікаціях на дану тему (див., напр.: [1 - 3] та ін.).

Виявлено, що соціальні мережі можуть бути порівняні з гострим лезом бритви, яке може подарувати гладке бриття, але також може травмувати. Вони можуть стати місцем, де ми порівнюємо себе з іншими, що призводить до почуття низької самооцінки та незадоволеності. Також, вони можуть стати площиною для кібербулінгу, який має руйнівний вплив на психічне здоров'я. Проте, за відповідного підходу, соціальні мережі можуть бути важливим інструментом для підтримки зв'язків, знаходження підтримки та підвищення самооцінки.

Негативний вплив. Соціальні мережі часто створюють ілюзію ідеального життя, де люди публікують лише найкращі моменти. Це може призвести до порівняння себе з іншими, почуття незадоволеності та низької самооцінки. Кібербулінг – це цькування, яке відбувається в Інтернеті, і воно може мати руйнівний вплив на психічне здоров'я жертви, призводячи до тривоги, депресії, а іноді й суїцидальних думок. Номофобія – це страх залишитися без мобільного телефону. Цей страх може призвести до тривоги, паніки, а також до фізичних симптомів, таких як пітливість, тремор та запаморочення. Соціальні мережі зроблені так, щоб бути максимально захоплюючими, що може призвести до залежності. Залежні люди можуть проводити години на день, прокручуючи стрічку новин, і нехтувати своїми реальними обов'язками та стосунками. Надмірне використання соціальних мереж може призвести до соціальної ізоляції та почуття самотності. Люди можуть проводити менше часу за реальним спілкуванням з друзями та родиною, що може негативно впливати на їхнє психічне та емоційне здоров'я.

Однак важливо враховувати, що соціальні мережі несуть і позитивний вплив на наше психічне здоров'я. Вони допомагають нам залишатися на постійному зв'язку з друзями та родиною, знаходити спільноти підтримки та знайомитися з новими людьми. Також, вони можуть служити джерелом корисної інформації та ресурсів для психічного здоров'я.

Позитивний вплив. Соціальні мережі дозволяють людям підтримувати зв'язок з друзями та родиною, які живуть далеко. Це може бути особливо корисно для людей, які почуваються самотніми або ізольованими. Соціальні мережі можуть допомогти людям знайти групи підтримки для людей з подібними інтересами або проблемами. Це може допомогти людям почуватися менш самотніми та дати їм можливість поділитися своїм досвідом з іншими. Соціальні мережі можуть допомогти людям підвищити свою самооцінку, отримуючи позитивні відгуки та підтримку від інших. Соціальні мережі можуть бути джерелом корисної інформації та ресурсів з питань психічного здоров'я.

Рекомендації щодо безпечного використання: визначте, скільки часу ви будете проводити в соціальних мережах щодня, і дотримуйтесь цього правила. Не зосереджуйтеся на одній платформі соціальних мереж. Спробуйте використовувати різні платформи для різних цілей. Не публікуйте особисту інформацію, якою ви не хотіли б ділитися з усіма. Робіть перерви від соціальних мереж протягом дня та на вихідних. Не замініть реальне спілкування спілкуванням в Інтернеті. Проводьте час з друзями та родиною особисто. Якщо ви відчуваєте, що соціальні мережі негативно впливають на ваше психічне здоров'я, зверніться за допомогою до фахівця з психічного здоров'я.

Потрібно розвивати свідоме використання соціальних мереж, встановлюючи межі і знаходячи баланс між часом, витраченим в інтернеті, та реальним життям. Також важливо бути усвідомленим щодо потенційних негативних наслідків і при потребі звертатися за допомогою до фахівців. Розвиваючи свої навички саморегуляції та використовуючи соціальні мережі як інструмент для позитивного розвитку, ми можемо мінімізувати їхній негативний вплив на наше психічне здоров'я.

В цілому соціальні мережі відображають складну реальність сучасного життя, де технології та людські відносини взаємодіють між собою. Розуміння їхнього впливу на психічне здоров'я і вживання заходів для збалансованого використання є ключем до забезпечення позитивного взаємодії з цими платформами.

У реальному житті багато людей використовують соціальні мережі як зручний засіб для підтримки соціальних зв'язків, спілкування та самовираження. Проте, коли користування стає надто інтенсивним або неузгодженим, можуть виникати проблеми. Тому важливо вивчати власний стиль використання соціальних мереж, розуміти його наслідки для психічного здоров'я та вживати заходів для підтримання балансу.

Зібрані дані свідчать про необхідність постійного моніторингу власного ставлення до соціальних мереж, виявлення потенційних негативних тенденцій і вчасної реакції на них. Важливо навчитися встановлювати баланс між використанням в Інтернеті та реальним життям, а також активно шукати підтримку та допомогу, коли це необхідно.

Здійснений розгляд впливу соціальних мереж на психічне здоров'я показує, що їхні наслідки можуть бути багатограничними та індивідуальною, в залежності від контексту та особистих особливостей користувача. Звичайно, не можна загально стверджувати, що соціальні мережі завжди шкідливі або завжди корисні для психічного здоров'я.

Таким чином, аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я доводить двоєдиний характер цього явища. І хоча негативні наслідки, зокрема порівняння, кібербулінг, номофобія, залежність та соціальна ізоляція, можуть виявлятися деструктивними, позитивні аспекти не можуть бути знехтувані. Важливо зрозуміти, що ключ до здорового користування соціальними мережами полягає у свідомому взаємодії з цими платформами та усвідомленні їхнього впливу.

Розуміння позитивних та негативних аспектів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я важливе для розвитку як індивідуальної, так і колективної стратегії забезпечення здорового користування цими платформами. Використання соціальних мереж необхідно розглядати як інструмент, який може впливати на наше емоційне та психічне благополуччя, і відповідно адаптувати наші звички та зв'язки з ними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
2. Вінтюк Ю. В. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2010. № 13. С. 215–226.
3. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: діагноз чи життєва трагедія? Експеримент. 2015. № 5 (9). С. 52–55.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ

Необхідною та достатньою умовою виникнення ризику є ситуація невизначеності [1]. Ситуацією невизначеності є сукупність обставин і умов, за яких можливі зміни стану об'єкта ризику стають абсолютно непередбачуваними. Ризиком є ймовірність втрати підприємством частини своїх ресурсів, недоодержання доходів чи поява додаткових витрат у результаті здійснення певної виробничої та фінансової діяльності [2]. Діяльність, пов'язана з подоланням невизначеності в ситуації неминучого вибору, в процесі якої є можливість кількісно й якісно оцінити ймовірність досягнення припустимого результату, невдачі, й відхилення від мети, є ризиком. Під час прийняття управлінських рішень в умовах невизначеності чільне місце займає людський чинник ризику.

Урахування людського чинника в оцінюванні ризиків дає змогу зрозуміти роль людини у виконанні виробничих завдань, причини помилок та необхідну інформацію для розроблення заходів зі зменшення ймовірності виникнення небажаних подій. Виокремлюють три типи схильності людей до ризику: схильність, несхильність, байдужість [3]. На схильність, байдужість чи несхильність до ризику впливає ціла низка особистісних чинників – розумових (інтелектуальних), мотиваційних, емоційних тощо. Кожен із зазначених особистісних чинників визначає суб'єктом прийняття рішення оцінки тих можливих втрат або надбань, які зумовлюють рішення та рівень ризику під час його прийняття. Отже, увесь спектр індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта, що приймає рішення, також впливає й на вибір стратегії діяльності людини.

Здатність суб'єктів до сприйняття ризику обумовлює існування наступних видів стратегій: помірному ризику; ризикова (прийняття ризику високого ступеня); обережна (мінімізація ризику) [3]. Тоді залежно від ступеня ризику, ситуацію класифікують як ризикову, помірно ризикову та надмірно ризикову. Це обумовлює необхідність врахування чинників, пов'язаних з людиною як особистістю.

Особливостями психологічних рис суб'єктів, які приймають рішення, є ігнорування ймовірності виникнення ризику або невизначе-

ності. Так, зарубіжні фахівці Дж. Вілкокс, Е. Вілкокс, К. Коуен стверджують про наявність у суб'єкта таких психологічних якостей під час прийняття рішення: переоцінка здібностей, неправильна ідентифікація та класифікація наявної інформації; абсолютна впевненість у правильності здійсненого вибору та ігнорування інших можливостей; урахування суб'єктом вибіркової інформації під час прийняття рішень унаслідок наявних стереотипів; зосередження на обмеженому обсязі інформації внаслідок стресу або перевтоми; ухвалення відповідальним суб'єктом рішення залежить від ступеня дослідження конкретної проблеми, чіткої та логічної послідовності її ідентифікації, а також від якості наданої виконавцями інформації, тобто від комунікаційних особливостей взаємодії суб'єктів прийняття рішення; замкненість суб'єкта, пов'язана з консерватизмом та авторитаризмом в управлінні, що виявляється у несприйнятті інновацій, нездатності гнучко та швидко реагувати на зміни як у внутрішньому, так і в зовнішньому середовищі; індивідуальні психологічні властивості суб'єкта, що приймає рішення, визначають якість інформації, на якій базуються прийняті рішення. Перш за все, суб'єкт ідентифікує та сприймає інформацію, яка повністю задовольняє його потреби, тоді як поза його увагою перебуває інформація, пов'язана з цінностями та поглядами, що не притаманні суб'єкту; до уваги береться лише власний попередній досвід.

Отже, на прийняття рішення впливає низка психологічних зрушень [3]. Тому основним джерелом невизначеності є внутрішні суб'єктивні психологічні феномени, які визначають діяльність суб'єкта, який приймає рішення. Прийняття ризику на рівні самосвідомості особистості є вибором суб'єкта, що мислить, конкретної позиції в тому, який вибір є прийнятним з точки зору різних підстав для оцінювання вигод і втрат, ураховуючи відповідальність за свій вибір.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов О. Є. Вступ до теорії ризиків: інформаційні ризики: моногр. К.: Нац. акад. СБУ, 2015. 248 с.
2. Балджи М. Д. Економічний ризик та методи його вимірювання. Навчальний посібник. Харків: Промарт, 2015. 300 с.
3. Економічний ризик: методи оцінки та управління: навч. посібник / Т. А. Васильєва, С. В. Леонов, Я. М. Кривич та ін.; за заг. ред. д-ра екон. наук, проф. Т. А. Васильєвої, канд. екон. наук Я. М. Кривич. Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ", 2015. 208 с.

ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

У сучасному світі сім'я є однією з основних інституцій виховання. Підлітки перебувають у періоді активного формування своєї особистості та самоідентифікації, і великий вплив на цей процес має стиль батьківського виховання. Це дослідження важливе для розуміння того, як саме підходи батьків можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати формуванню позитивної самооцінки у підлітків. Крім того, з урахуванням зростаючого впливу медіа та соціальних мереж на молодше покоління, важливо з'ясувати, як саме ці фактори взаємодіють з вихованням у сім'ї та впливають на самооцінку підлітків. Особливо в умовах сучасного швидкого розвитку технологій та змін у соціально-економічному середовищі важливо зрозуміти, як стиль батьківського виховання може адаптуватися до цих змін, щоб надати підліткам найкращу підтримку у розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз впливу стилів сімейного виховання на самооцінку підлітків, представити результати емпіричного дослідження впливу стилів батьківського виховання на самооцінку підлітків.

Ранні дослідження в цій області, проведені вченими, показали, що якщо батьки виховують своїх дітей з увагою, самостійністю та з достатнім контролем, то вони ростуть в компетентних та соціально адаптованих особистостей. Любов та підтримка батьків сприяють позитивному розвитку дітей, а додаткові навички залежать від позитивного стилю виховання, такого як підтримка близьких стосунків та пошана до самостійності. Вчена Баумрінд виявила, що успішне батьківство базується на уважності до потреб дитини та встановленні чітких меж.

Аналіз наукових досліджень показує, що стилі виховання відображають реакції батьків на своїх дітей та їхні вимоги до них, утім, практики виховання виявляються більш конкретними діями. Різні теорії та підходи до виховання дітей визначаються різними рівнями зусиль та часу, які батьки готові вкласти в цей процес. Булл зауважує, що цінності, які формуються у пари під час створення та життя в сім'ї, грають важливу роль у їхній взаємодії з дитиною та впливають на тип сімейного життя.

Під час своїх досліджень Баумрінд ідентифікувала три основні стилі виховання: авторитетний, авторитарний і дозвільний. Пізніше Маккобі та Мартін розширили цей перелік, враховуючи дві важливі категорії: вимогливість та невимогливість. Це дозволило їм визначити ще чотири нові стилі батьківства:

1. Авторитетний або демократичний стилі виховання батьки виступають у ролі лідерів, будучи авторитетом для своєї дитини. Цей підхід характеризується теплим емоційним прийняттям дитини та високим рівнем контролю з боку дорослих. В такому спілкуванні батьки акцентують увагу на особистості дитини та її активній ролі в родині. Дитина виховується як самостійна, унікальна особистість, і у такій сім'ї мало ймовірні фізичні покарання або словесна агресія. Батьки намагаються використовувати логіку в спілкуванні з дітьми та прагнуть до досягнення домовленості.

2. Авторитарний стиль виховання має високі вимоги до дитини поєднуються з використанням покарань за невдачі, суворим контролем, втручанням у її особистий простір і пригніченням її індивідуальності. Особа, яка віддає перевагу авторитарному стилю виховання, часто ігнорує думку дитини та її права на самовираження. Авторитарний підхід до виховання спирається на вирішення конфліктів шляхом застосування «батога і пряника», заборонами та погрозами, а не на знаходженні компромісного рішення.

3. Індиферентний стиль виховання: відсутність теплоти у стосунках з дитиною поєднується зі зневагою та ігноруванням її емоційних потреб.

4. Ліберальний стиль виховання акцентується на тактиці невтручання, яка базується на байдужості та відсутності інтересу до проблем дитини. У цьому стилі спілкування властива дистанція у відносинах, відсутність взаємодовіри, відокремленість, відчуженість та демонстративне підкреслення домінуючого положення батьками.

Беручи до уваги теоретичні аспекти, зазначені вище, можна відзначити, що стиль виховання у сім'ї може впливати на самооцінку особистості. Самооцінка визначає активність, прагнення до саморозвитку та участь у житті спільноти. Вона формується переважно під впливом навчальних досягнень та уявлень про референтних осіб, особливо в підлітків. Самооцінка може бути адекватною (реалістичною) або неадекватною (завищеною або заниженою), і ці оцінки можна визначити через порівняння з реальними можливостями підлітків.

Відібрано відповідні психодіагностичні методи та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу стилю батьківського виховання на самооцінку підлітків. Для цього були використані такі методики: Опитувальник загальної самооцінки особистості М. Розенберга, тест-опитувальник вольової саморегуляції А. Бандура, методика діагностики особистісної мотивації до успіху у підлітків Т. Елерса, опитувальник стилю батьківського виховання О. Мерзлякової та тест на самооцінку особистості «Я-реальне, Я-ідеальне» С. А. Будасі. Саме такий комплекс методик дозволив достатньо повно освітлити обрану тему.

Емпірична база для дослідження впливу стилів батьківського виховання на формування рівня самооцінки підлітка була зібрана в 2024 році на базі Червоноградської загальноосвітньої школи у Львівській області. У вибірці було 106 учасників, серед яких 53 учні 7–8 класів у віці від 13 до 15 років та їхні батьки (53 особи). Для оцінки стилів виховання, які обирали батьки, застосовувалася методика «Опитувальника О. Мерзлякової».

Методика, спроектована О. Мерзляковою, призначена для визначення вибраного батьками стилю виховання для їхніх дітей. Вона включає 6 шкал, кожна з яких відображає різні аспекти сімейного виховання. Перші дві шкали висвітлюють ключові підходи до сімейного виховання; п'ята шкала дозволяє розуміти структурно-рольові аспекти сімейного життя; третя та четверта шкали відображають особливості функціонування системи взаємовпливу, а шоста шкала стосується процесів сімейної інтеграції.

Участь у емпіричному дослідженні взяли батьки, результати якого розкрили цікаві відомості. Зазначено, що із загальної кількості 53 батьків, 39 осіб, що становить приблизно 74%, мали тенденцію до гіперпротекції. Це означає, що вони проявляли надмірну увагу до своїх дітей. У той же час, залишок у 14 батьків, що становить 26%, практикували гіпопротекцію, проявляючи недостатню увагу до потреб своїх дітей. Такі результати відображають важливі аспекти сімейних відносин та стилю батьківства, які мають важливе значення для подальшого розвитку дітей.

Проаналізувавши отримані з емпіричних досліджень дані щодо вибору батьківського підходу до виховання, можна відзначити, що 33 учасники приділяють перевагу виховному стилю, який передбачає мінімальне застосування покарань у відношенні до дітей. У той же час у

25 батьків виявлено високий рівень непостійності у методах виховання. Такий огляд дозволяє краще зрозуміти різноманітність підходів до виховання дітей та їх вплив на формування особистості.

Суворість у вихованні, що іноді може перетворитися на надмірність, дозволила нам розширити арсенал методів для більш глибокого розуміння особливостей характеру підлітків. Завдяки цим інструментам, ми можемо не лише проводити аналіз самооцінки хлопців та дівчат, а й виконувати комплексне дослідження їх вольової саморегуляції та соціально-психологічної адаптації. Це створить міцну підставу для ефективної взаємодії психолога з батьками та допоможе їм у виборі оптимального напрямку виховання. Опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції підлітків тест-опитувальник Альберта Бандуро» містить 3 шкали: загальний показник вольової саморегуляції; настирливість; самоконтроль.

Діагностичні результати показали, що з 53 підлітків, яких було обстежено, 35 (66%) мають високу здатність до вольової саморегуляції. У 10 (19%) з них рівень саморегуляції оцінено як середній, тоді як у 8 (15%) - виявлено низький рівень цієї здатності.

Використовуючи методику Розенберга М., ми встановили, що з усіх опитаних 53 осіб, 30 учасників (57%) мають високий рівень самооцінки, 21 учасник (40%) - середній рівень, а лише 2 учасники (3%) - низький рівень. Важливо відзначити, що серед хлопців не було виявлено низького рівня самооцінки, тоді як серед дівчат це спостерігалось у 2 випадках (8% від загальної кількості дівчат). Середній рівень самооцінки виявлено у 7 хлопців (25%) та у 14 дівчат (56%).

Після аналізу даних стало зрозуміло, що високий рівень самооцінки притаманний 21 хлопцеві (75%) та 9 дівчатам (36%). Цей рівень самооцінки відображається через їх амбіції, самозадоволення та успішну соціальну адаптацію. Ураховуючи це, важливо, щоб батьки обирали відповідний стиль виховання, щоб сприяти розвитку у підлітків самодостатньої особистості.

Таким чином, сімейне виховання дійсно має значний вплив на самооцінку підлітків. Виходячи з результатів зазначеного емпіричного дослідження, можна зробити кілька важливих висновків. Доведено, що стиль виховання батьків, який характеризується гіперпротекцією, може призвести до високої самооцінки у підлітків. Проте це також може вплинути на їхню здатність до вольової саморегуляції, що є важливим аспектом психічного здоров'я та соціальної адаптації. Досліджено, що виховний стиль, який поєднує строгість і гіперпротекцію,

може призвести до негативних наслідків у вигляді низької самооцінки та обмеженої вольової саморегуляції. Це може виникнути через постійний стрес, пов'язаний з вимогами батьків. З'ясовано, що важливо враховувати гендерні відмінності у формуванні самооцінки. Дослідження показали, що серед хлопців високий рівень самооцінки є більш поширеним, ніж серед дівчат. Це може бути пов'язано з різними суспільними очікуваннями щодо гендерної ролі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Батьківський авторитет: сутність і закономірності формування. Універсум. 2011. № 3–4. С. 36–38.
2. Вінтюк Ю. В. Психологічний аналіз художнього фільму з навчальною метою (на прикладі фільму «Іграшка»). Science, research, development. # 12. Economy. Management. State and Law. Monografia poconferencyjna. (29.12.2018–30.12.2018 Belgrade). Warszawa: Wydawca: Sp. z.o.o. «Diamond trading tour», 2018. S. 39–41.
3. Анопрієнко О. В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. 2012. Вип. 37 (61). С. 171–174.
4. Шукалова О. С. Дедуктивне дослідження авторитарного стилю сімейного виховання молодших школярів. Харків: ХНПУ, 2013. 206 с.
5. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 10–15.

УДК 37.015.31

Анжела Фітьо, м. Львів

Максим Шмега, м. Львів

Науковий керівник – Лідія Дзюба, м. Львів

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНИХ РИЗИКІВ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Ризик – комплексне поняття, яке охоплює ймовірність небажаних подій, випадків з неприйнятними наслідками, і оцінку обсягу цих наслідків. Згідно з ДСТУ 2293-99 «ризик – це ймовірність заподіяння шкоди з урахуванням її тяжкості». Для працівників соціальної сфери професійні ризики є пов'язані з їхньою безпосередньою діяльністю та мають особистісний вимір. Чинниками виникнення професійних ризиків є: 1) певні властивості робочого середовища, 2) взаємодія з клієнтами та їхні поведінкові характеристики; 3) стресові ситуації та відповіді на них.

З-поміж властивостей робочого середовища, що сприяють виникненню ризикових ситуацій, можна виокремити такі: робота в небезпечних районах; обмежені ресурси та відсутність підтримки; відсутність безпеки на робочому місці; гнучкий графік роботи та непередбачувані умови праці.

Соціальні працівники часто працюють у вразливих або небезпечних районах, де можуть бути високі рівні злочинності або наркоманії. Наприклад, працівник, який відвідує клієнтів у районі з підвищеною злочинністю, може зіштовхнутися з ризиком стати жертвою злочину або агресії.

У деяких випадках соціальні працівники можуть працювати у середовищі з обмеженими ресурсами та підтримкою, що призводить до відчуття образи або використання. Наприклад, урядові агентства, які відповідають за соціальну роботу, можуть бути під фінансовим тиском або мати обмежений доступ до необхідних ресурсів для надання ефективної підтримки працівникам.

Деякі соціальні працівники можуть працювати у середовищі з недостатньою безпекою на робочому місці. Це може бути відсутність безпеки на вулиці, так і в приміщенні. Наприклад, працівник, який відвідує клієнтів у їхніх домівках, може зіткнутися з ризиком насильства.

Соціальні працівники часто працюють за гнучким графіком або в непередбачуваних умовах, Це може призводити до відчуття стресу та втоми. Наприклад, працівник, який працює у системі дитячого захисту, може бути викликаний на роботу в будь-який час доби у разі виникнення надзвичайних ситуацій або кризових випадків.

Розуміння цих ризиків, які зумовлені властивостями робочого середовища, дозволяє організаціям і урядовим структурам приймати належні заходи для захисту та підтримки соціальних працівників у їхній професійній діяльності.

Другим чинником професійного ризику для соціальних працівників є взаємодія з клієнтами та їхні поведінкові характеристики. Цей чинник може істотно впливати на благополуччя та безпеку працівників, оскільки соціальні працівники взаємодіють з різними типами клієнтів, такими як діти, сім'ї, люди похилого віку, люди з інвалідністю або особи, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Кожна група має свої унікальні потреби, які вимагають від соціального працівника відповідної уваги та підходу. Окрім цього, соціальні працівники часто мають справу з конфліктними ситуаціями або протиріччями між клієнтами або внутрішніми сімейними конфліктами. Вони повинні вміло

вирішувати конфлікти та встановлювати позитивні взаємини з усіма зацікавленими сторонами..

Клієнти можуть виявляти широкий спектр емоційних реакцій на свої проблеми або на взаємодію з соціальним працівником. Це може включати в себе виразне співпереживання, гнів, злість, апатію або відчуття безпорадності. Соціальні працівники повинні вміло керувати цими емоціями та встановлювати емпатичне спілкування з клієнтами. У деяких випадках соціальні працівники можуть зіткнутися з ризиком фізичного або вербального насильства з боку клієнтів, особливо в ситуаціях кризи або напружених обставинах. Вони повинні бути готові відповідати на такі ситуації та мати плани захисту. Деякі клієнти можуть страждати від тривожних розладів, депресії або інших психічних проблем, що може впливати на їхню поведінку та здатність до співпраці. Соціальні працівники повинні бути готові розпізнавати ці ознаки та надавати відповідну підтримку та ресурси.

Третім чинником професійного ризику для соціальних працівників є стресові ситуації, які можуть виникати з різних причин і вимагати адекватної відповіді для збереження психологічного та фізичного благополуччя. До стресових ситуацій належать: значне робоче навантаження; емоційне перевантаження; конфлікти з колегами або керівництвом; ризик фізичного насильства; баланс роботи та особистого життя.

Соціальні працівники часто мають високий рівень робочого навантаження, особливо в періоди кризових ситуацій або великої кількості клієнтів. Це може призводити до відчуття стресу, перевтоми та професійного вигорання. Відповідь на цю ситуацію може включати розподіл завдань, встановлення пріоритетів та ефективне управління часом.

Співпереживання з клієнтами, які переживають складні ситуації, може призводити до емоційного перевантаження для соціальних працівників. Це може викликати відчуття безпорадності, гніву або глибокого суму. Відповідь на цю ситуацію може включати консультування психолога та відпочинок.

Непорозуміння або конфлікти з колегами або керівництвом можуть також створювати стрес для соціальних працівників. Відповідь на цю ситуацію може включати відкрите спілкування, пошук компромісів та розв'язання конфліктів за допомогою взаємного порозуміння.

Деякі соціальні працівники можуть опинитися у ситуаціях фізичного насильства або загрози з боку клієнтів або їхніх родин. Відповідь на цю ситуацію може включати тренінги з безпеки, розробку планів захисту та звернення до правоохоронних органів.

Брак часу на відпочинок і звільнення від робочих турбот може призвести до перенапруження та стресу. Відповідь на цю ситуацію може включати розробку стратегій самозахисту, планування відпочинку та встановлення границь між роботою та особистим життям.

Реагування на стресові ситуації вимагає уваги до власних потреб та добробуту, а також використання стратегій управління стресом для забезпечення ефективної роботи та доброго самопочуття. Профілактичні заходи на робочому місці для соціальних працівників можуть бути спрямовані на зниження стресу, покращення безпеки та забезпечення психологічного благополуччя.

Підвищення професійної компетентності та навички управління стресом є важливими аспектами для соціальних працівників, оскільки це допомагає їм краще впоратися з викликами професійної діяльності та забезпечує якісну підтримку для клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутиліна О., Бухай К. Професійне вигорання фахівців соціальної роботи в умовах сімейного права. Соціопростір: міждисциплінарний онлайн-збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи. 2022. № 12. С. 24–32. URL: <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-03>
2. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45.
3. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Педагогічні науки: теорія та практика. 2020. № 1. С. 266–271.
4. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць. 2011. № 3 (11). С. 103–107.
5. Актуальні проблеми соціальної роботи та соціального забезпечення: європейський та національний вимір: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (01–03 червня 2023 року) / за заг. ред. С. Ю. Чернети. Луцьк, 2023. 223 с.
6. Актуальні проблеми соціальної сфери: збірник статей студентів і викладачів / за заг. ред. С. М. Коляденко. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2023. Вип. 13. 91 с.

Марта Стек, м. Львів
Науковий керівник – Ксенія Березяк, м. Львів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

24 лютого 2022 року назавжди стане датою, яка розділить наше життя на до та після. Повномасштабна війна на наших територіях принесла багато випробувань та горя. Втрата домівок, загибель рідних та близьких, тимчасові переселення та еміграція, розділення родин – усе це докорінно змінило життя не лише прямим учасникам військових дій, але й усім українцям, що поневолі стали свідками подій та отримали стрес не менше, ніж якби боролись зі зброєю в руках на полі бою. Тому рівень задоволеності життям є нагальним питанням ментального здоров'я української молоді, зокрема у здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження стали концепції розвитку психіки та особистості у діяльності (Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко, В. Роменець); концепції становлення особистості в онтогенезі (Г. Бал, М. Боришевський, В. Моляко, Т. Титаренко, М. Чепелева); основні засади теорії та практики соціально-психологічної роботи (О. Бондаренко, О. Бондарчук, Л. Бурлачук, І. Ващенко, Н. Жигайло, Л. Карамушка, О. Кочарян, Т. Яценко); закономірності розвитку особистості під впливом соціального середовища (А. Борисюк, Ю. Бохонкова, І. Бурлакова, Я. Гошовський, М. Журба, В. Завацький, Л. Спицька, Т. Щербан), психологічні теорії формування та корекції рис особистості в ході активного соціально – психологічного навчання (Л. Бурлачук, І. Ващенко, Ж. Вірна, М. Завацька, Л. Засекіна, Л. Карамушка, З. Ковальчук, М. Тоба, О. Шевяков, Т. Яценко). А також праці Ж. Вірної, Є. Головахи, О. Даценка, В. Дяченка, І. Мунасипова-Мотяш, Д. Дубініної, Л. Ключко, О. Віговської, С. Максименка, Т. Скрипченка, О. Столярчук, Т. Титаренка, О. Чабан, О. Чиханцової та інших.

Задоволеність життям – це стан, що характеризується задоволення своїх актуальних на даний момент потреб (соціальних, фізичних, психологічних, вітальних) відповідно до рівня домагань тих можливостей та самовимог і очікувань щодо життя.

Щастя, задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя або якість життя – все це терміни, які використовуються в науковій царині, тому

можна їх вважати взаємозамінними, але вони охоплюють одну тему. Усі типи понять можуть пояснити через задоволеність життям, наприклад здоров'я, освіта, працевлаштування. Якість життя певним чином має бути пов'язані з суб'єктивним благополуччям.

Історія розвитку проблеми задоволеності життям вказує на його філософське трактування у двох таких напрямках: еудемонічному та гедоністичному [1]. Так, Р. Веєнговен як представник гедоністичного напрямку акцентує увагу на ідеї задоволення, виокремленні питання щодо того, що саме робить проживання життя приємним чи не дуже. Т. Гоббс в межах цієї ж ідеології стверджує, що відчуття щастя тісно пов'язане з задоволенням у досягненнях та уникнення страждань [1].

С. Кириленко запевняє, що існує «здібність до задоволення, що загалом визначає негативну чи позитивну життєву оцінку» [7]. Н. Бредберн приділяє головну увагу домінуванню позитивних емоцій при наданні загальної оцінки життю [11]. Переважна більшість осіб, що схильні до гедоністичної концепції задоволеності життям, пояснюють як можливість мати задоволення, існувати гармонійно, почуватись комфортно, радіти, захоплюватись, почуватись щасливими, бути в екстазі тощо.

Еудемонічна концепція опирається на усвідомлення людини не як механізму, який спрямований на задоволення власних потреб відносно своїх умов існування та властивостей, а все ж як особистості, яка зорієнтована на досягнення свого «даймону» – домагань, чеснот, що в людини існують та ведуть до зростання особистості, почуття змісту життя.

Показниками благополуччя вважають наявність в особистості високої мети, трансцендентних ресурсів, екзистенційних вмінь, намагання самоактуалізуватись і т.ін. [5]. Так, Є. Балацький стверджує, що життєва задоволеність є складним індивідуально-психологічним утворенням, що базується на інтегрованості когнітивних, емоційних та вольових процесів, а виявляються вони як власна оцінка зовнішніх та внутрішніх обставин свого життя [3]. До того ж, це не будь-яка оцінка, а власне позитивна.

Як стверджує Т. Титаренко, життєва задоволеність є поліваріативною, структурно-динамічною системою, що заснована на інтегрованості емоційного та раціонального, і в такому поєднанні віддзеркалює особистісно-ціннісне ставлення до життя [9].

У власних дослідженнях особистісної соціалізації О. Віговська зазначає, що задоволеність життям окреслюється результатами різних

процесів у соціумі, в які входить людина: адаптованістю, відповідністю очікуванням ролі, цілісністю позитивного проживання особою своєї соціалізації, груповою ідентичністю і т.ін. [2]. Вона наголошує на ефективності самореалізації, міжособистісних конструктивних взаєминах та визнанні соціуму, що загалом визначають ставлення до позитивності життя.

Ряд вчених пояснюють задоволеність як стан [4]. Нині є багато складних проблем, які пов'язані з поясненням поняття стану. До таких слід віднести складнощі, пов'язані з визначенням, класифікацією і діагностикою психічних станів. Частина авторів вважають, що ставлення виступає як чинник психічного стану. Інші ж дослідники дотримуються погляду, згідно з якими ставлення – це системоутворююча характеристика компонентного складу стану [7].

Більшість дослідників розглядають стан як сукупність переживань (Н. Токарева, О. Чабан, О. Столярчук та ін.). Інші вважають, що в структурі емоційного явища можна виділити два провідних параметри: віддзеркалення об'єкта емоцій і суб'єктивне віддзеркалення стану. Дослідження показують, що ставлення і стан взаємопов'язані, при зміні першого відбувається зміна другого. Але оскільки психіка людини цілісна, можна розглядати психічний стан як явище, яке базоване на ставленні до будь-чого і яке проявляється в сукупності переживань [8].

В. Асєєвим, О. Ковальовим, П. Якобсоном задоволеність пояснюється через мотив. [2, 7, 10]. На підставі доброго ставлення щодо діяльності людина має довгострокову настанову мотиваційного характеру щодо її виконання. Саме тому, задоволеність тут є одним із факторів, які впливають на ухвалення рішення про продовження діяльності (в основному професійної).

О. Кіссель пов'язує задоволеність з елементом диспозиційної структури особистості. Оскільки особа неодноразово вдовольняє «потреби у певних соціальних умовах, в структурі його ставлень до дійсності фіксуються соціальні установки та інші утворення. У разі повторення звичної ситуації діяльності його поведінка мотивується вже не потребою як такою, а її «представником» у вигляді відповідної диспозиції» [5].

Н. Токарева виявила, що у юнаків задоволеність минулим значно вища, ніж задоволеність сьогоденням. Студенти, як типові представники юнацького віку, переживають життєве задоволення у вигляді позитивного емоційного стану.

Психічні процеси, що інтенсифікуються в ранньому юнацькому віці, як-то формування Я-концепції та світогляду, здійснення самовизначення, сприяють накопиченню досвіду афективних переживань. Зріла юність характеризується яскравою палітрою емоцій та почуттів, які набувають усталеного характеру. Одним із різновидів таких емоційних констант, що розповсюджуватиме свій вплив – життєве задоволення. Це переживання є глибоко суб'єктивною характеристикою молодої людини, відбитком інтересу до життя, послідовності реалізації нею задумів, узгодженості між поставленими і досягнутими цілями, і можливості формулювання подальших життєвих перспектив.

Отже, життєве задоволення, базуючись на позитивній оцінці власних якостей і вчинків, корелює з психологічним комфортом юнацтва, а також створює позитивне підґрунтя для подальшої життєвої самореалізації студента в дорослому віці.

У межах професійно спрямованої сфери студентів – фігурують невдоволення результатами практики, перспективами майбутнього працевлаштування, якістю професійної підготовки і обраним фахом студентів.

Щодо фрустрованості в особистісній сфері. то молоді особи згадують невдоволеність ситуацією в державі, низький рівень матеріально-побутового забезпечення, проблемне спілкування з ровесниками (особливо з протилежною статтю), стан власного здоров'я.

Більшість психологів визначають саморозвиток одним із значних чинників життєвого задоволення, так як створює платформу для успішного функціонування особистості. Специфіка сучасної навчальної діяльності ставить перед собою ряд питань, які могли б визначити ступінь задоволеності студентом його професійної спрямованості.

Л. Сердюк під задоволеністю навчанням розуміє емоційний зміст навчальної діяльності, що є її необхідною умовою. Також, абсолютно справедливо він акцентує увагу на визначальну роль задоволення потреб у розвитку мотиваційних процесів. Рівень задоволеності розглядається як показник ефективності навчання, орієнтований на майбутнє.

Тому можна стверджувати, що поточна задоволеність підвищує мотивацію навчання студента в майбутньому. Незадоволеність – викликає механізм ставлення до навчання як до вимушеної дії і знижує мотивацію. Крім цього, викликає деформацію мотиваційної сфери студента, підсилюючи зовнішню, захисну до внутрішньої пізнавальної та творчої мотивації. У деяких випадках глибока незадоволеність навчанням сприяє формуванню емоційних бар'єрів, що роблять навчання дуже важким [6].

У юному віці задоволеність життям досить нестабільна, що відображає суперечливий характер цієї фази розвитку. Молода людина може в цілому бути задоволена своїм життям, але окремі потреби можуть зберігати певну напруженість, спонукаючи її до розвитку: це потреби в безпеці, у визнанні та в самовираженні.

Суб'єктивна задоволеність – це інший психологічний критерій, за яким встановлюється оптимальність життєвої стратегії особистості. Це узагальнене емоційне переживання, яке вимальовує сприйняття індивідуального життя в цілому і відображає міру успіху, прогресу, просування особистості в реалізації життєво значущих цінностей, мотивів, цілей.

Отже, трактування задоволеності життям із психологічної позиції здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й психологічного (суб'єктивного) благополуччя. Найоптимальнішим варіантом розгляду задоволеності життям особистості є контекст її соціального самопочуття й суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я.

У роботі були використані психодіагностичні методики: Шкали задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale – SWLS), Ціннісний опитувальник С.Шварца, Опитувальник особистісної зрілості Ю.Гільбуха, Шкали суб'єктивного благополуччя М. Соколова та анкети задоволеності життям у військовий час. У дослідженні взяли участь студенти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 053 Психологія в кількості 70 осіб.

Аналізуючи рівень задоволеності життям здобувачів, бачимо високий рівень задоволеності життям у досліджуваних студентів (38%), середній (36%) та низький (26%). Задоволеність життям у цілому, його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе і до інших. Переживання благополуччя відображається в оцінках якості життя і навпаки. Це дає нам можливість говорити про переживання благополуччя як про інтегральне утворення, яке включає в себе наявність позитивних переживань, позитивного ставлення до себе і до інших. Вони бачать майбутнє більш оптимістично, відчують осмисленість свого життя і минулих подій. Найменше позитивних переживань пов'язано з успішною організацією власного часу та відчуттям власної енергійності, жвавості, підвищеного життєвого тону.

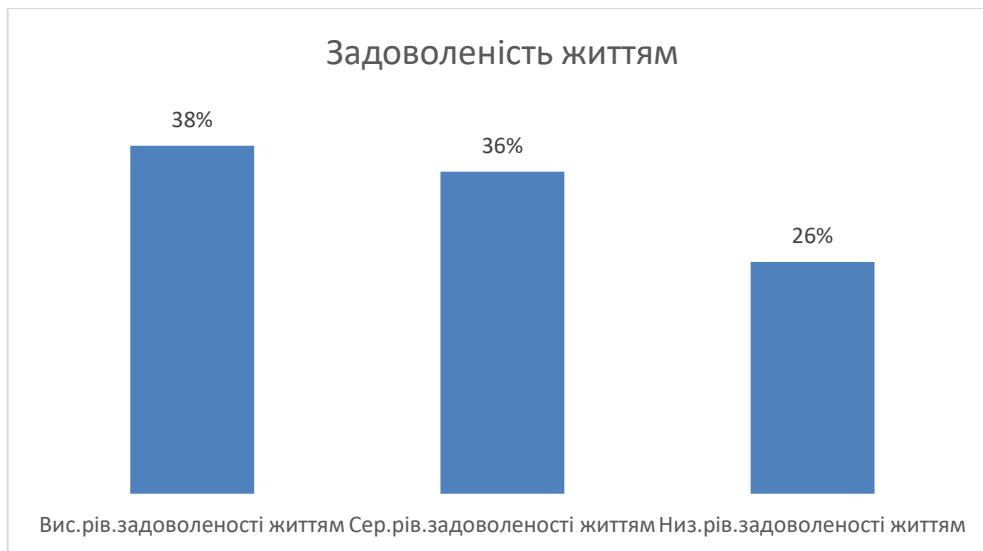


Рисунок 1 – Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем задоволеності життям

Також нами було досліджено суб'єктивне благополуччя, яке представлено такими компонентами як: напруга і чутливість, ознаки які супроводжують основну психоемоційну симптоматику, зміни настрою, сомооцінка здоров'я, міра задоволеності повсякденною діяльністю. За результатами бачимо, що високий рівень компоненту «напруга і чутливість» виявлено у 23%, середній – у 29% та низький – у 48% досліджуваних. Такі результати свідчать про відображення відповідних психічних станів.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя за компонентом «зміни настрою» виявлено у 30% досліджуваних, середній – у 33% та низький – у 37% досліджуваних студентів. Тобто благополуччя та комфорт не позначаються на коливаннях настрою у професійній діяльності та повсякденному житті. Проте студенти з підвищеними показниками можуть демонструвати різкі зміни в настрої. Високий рівень компонента суб'єктивного благополуччя «самооцінка здоров'я» притаманний 49% респондентів, середній рівень – 30% та низький – 21%.

Дослідження особистісної зрілості здобувачів виявило, що високий рівень наявний у 31% респондентів, високий – у 29%, низький – у 23% та дуже низький – у 17% досліджуваних студентів.

За результатами ранжування цінностей перший ранг цінностей – це безпека, другий – самостійність, третій – досягнення, четвертий – універсалізм, п'ятий – конформність, шостий – доброта, сьомий – гедонізм, восьмий – традиції, дев'ятий – стимуляція та десятий влада. На сьогоднішній день цінність безпеки отримує першість, тому що в кра-

їні війна, і саме відсутність безпеки особливо гостро відчувається. Також важливими для досліджуваних студентів є такі цінності, як самостійність та досягнення. Не дивлячись на військовий стан у країні, молодь все ж прагне досягати успіху в навчанні, науці, впевнено будувати професійну кар'єру, проявляти компетентність і професіоналізм відповідно до сучасних стандартів, які ставить суспільство.

Найбільше досліджуваним респондентам притаманні індивідуальні цінності (33%), колективні цінності виявлено у 31% досліджуваних та змішані цінності – у 26% (тобто майже однаково виражені індивідуальні та колективні цінності).

На запитання «Чи відчуваєте Ви задоволення від життя?» отримано відповіді: так, цілком – 50%, не повністю – 28%, зовсім ні – 22%. На запитання «Що вам заважає отримувати задоволення від власного життя?» отримано відповіді: нічого – 34%, соціальне оточення – 14%, політична ситуація (війна) – 70%, матеріально-побутові проблеми – 42%. На запитання «Як війна вплинула на задоволеність життям?» отримано відповіді: ніяк – 14%, суттєво, немає умов для отримання задоволення – 86%. На запитання «Які заходи ви вживаєте для підвищення рівня задоволеності в період війни?» отримано відповіді: займаюсь волонтерством – 58%, поринаю в улюблене хоббі – 34%, заглиблюююсь у навчання – 44%, відвідую додаткові навчання (домедична допомога, стрільба тощо) – 44%, займаююсь спортом – 64%. На запитання «Як війна вплинула на Ваше навчання?» отримано відповіді: негативно, постійні тривоги і страх не дозволяють повноцінно засвоювати матеріал – 42%, ніяк, коли хочеш вчитись ніщо не заважає – 18%, підвищився рівень мотивації до навчання, оскільки вважаю, що моя спеціальність дуже важлива в умовах війни – 58%.

З метою визначення основних зав'язків задоволеності життя у військовий час нами було проведено кореляційний аналіз (Спірмена) даних констатувального етапу. На основі кореляційного аналізу нами було отримано такі результати взаємозв'язків рівнів задоволеності життям студентів у військовий час. Детальні результати подано у таблиці 2.2.

Таблиця 1 – Результати кореляційного аналізу

Показники	Високий рівень задоволеності життям	Середній рівень задоволеності життям	Низький рівень задоволеності життям
Високий рівень «напруга і чутливість»			0,537*
Високий рівень «ознаки які супроводжують основну психоемоційну симптоматику»			0,487*
Високий рівень «зміни настрою»		0,632**	0,567*
Високий рівень «самооцінка здоров'я»	0,687**		
Високий рівень «міри задоволеності повсякденною діяльністю»	0,668**		
Дуже високий рівень особистісної зрілості	0,669**		
Високий рівень особистісної зрілості	0,758**		
Низький рівень особистісної зрілості		0,621**	0,523*
Політична ситуація (війна)			0,599*
Займаюсь волонтерством	0,698**		
Поринаю в улюблене хоббі	0,694**		
Заглиблююсь у навчання	0,683**		
Дуже низький рівень особистісної зрілості			0,758**
індивідуальні цінності	0,669**		
колективні цінності	0,621**		
змішані цінності		0,623**	

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Як бачимо, високий рівень задоволеності життям має прямі кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень за компонентом «самооцінка здоров'я» ($r=0,687$, $p \leq 0,01$), високий рівень «міри задово-

леності повсякденною діяльністю» ($r=0,668$, $p \leq 0,01$), дуже високий рівень особистісної зрілості ($r=0,669$, $p \leq 0,01$), високий рівень особистісної зрілості ($r=0,758$, $p \leq 0,01$), індивідуальні цінності ($r=0,669$, $p \leq 0,01$), колективні цінності ($r=0,621$, $p \leq 0,01$).

Студенти-психологи з високим рівнем задоволеності життям навіть у період війни демонструють задоволеність від повсякденних справ, зокрема навчання, спілкування з друзями, виконання інших повсякденних справ. Вони мають гарні показники здоров'я, позитивно оцінюють власний фізичний стан. Високий рівень особистісної зрілості також сприяє задоволеності життям, адже вони мають розуміння того, що приносить їм задоволення, як дистанціюватись від негативних ситуацій, як взаємодіяти із оточенням та поводитись у певних ситуаціях. Для них важливими є індивідуальні та колективні цінності, зокрема такі: безпека, самостійність, досягнення, конформність, доброта, гедонізм.

Також, щоб зберегти власну цінність та отримувати задоволення від життя навіть у військовий час, досліджувані студенти займаються волонтерством ($r=0,698$, $p \leq 0,01$), поринають в улюблене хоббі ($r=0,684$, $p \leq 0,01$), заглиблюються у навчання ($r=0,693$, $p \leq 0,01$).

Задоволеність життям включає спілкування з друзями, родичами, кохання та шлюб, тобто більшою мірою спрямований на вивчення аспектів інтимного спілкування, яке є дуже значущим у молодому віці. Джерелом позитивних емоцій у соціальних стосунках виступають спільні справи і дозвілля, наявність позитивних невербальних сигналів, альтруїстична поведінка, соціальна і психологічна підтримка, близькі стосунки, переживання закоханості. Також дані результати можуть свідчити про повне емоційне благополуччя суб'єкта і заперечення ним серйозних психологічних проблем. Така людина, швидше за все, має стійку позитивну самооцінку, не схильна скаржитися на нездужання, є оптимістом, добре налагоджує контакти з іншими людьми, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до хвилювання.

У середнього рівня задоволеності життя виявлено зв'язки з такими показниками: високий рівень «зміни настрою» ($r=0,632$; $p \leq 0,01$), низький рівень особистісної зрілості ($r=0,621$; $p \leq 0,01$), змішані цінності ($r=0,623$; $p \leq 0,01$). Такі студенти демонструють тенденцію до зміни настрою, оскільки не завжди можуть керувати емоціями, не мають достатньо досвіду. Особистісна незрілість у них характеризується відсутністю вміння дистанціюватись від проблем, не вмінням балансувати між своїм та колективним, демонструють показники змішаних цінностей.

Зв'язки низького рівня задоволеності життя виявлено із такими показниками: високий рівень «напруга і чутливість» ($r=0,537$; $p \leq 0,05$), високий рівень «ознаки які супроводжують основну психоемоційну симптоматику» ($r=0,487$; $p \leq 0,05$), високий рівень «зміни настрою» ($r=0,567$; $p \leq 0,05$), низький рівень особистісної зрілості ($r=0,523$; $p \leq 0,05$), політична ситуація (війна) ($r=0,799$; $p \leq 0,01$), дуже низький рівень особистісної зрілості ($r=0,758$; $p \leq 0,01$).

Студенти з низьким рівнем задоволеності життя найбільше страждають від військових дій в Україні, це супроводжується частими і різкими змінами в настроях, зайвою тривогою та напруженістю, що часто супроводжуються психоемоційною симптоматикою: пригніченістю, нестійкими психоемоційними станами і навіть проблемами зі здоров'ям. У людей з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності.

Такі результати також характерні для людей, які схильні до депресій і тривоги, песимістичних, замкнених, залежних, що погано переживають стресові ситуації. Вони, швидше за все, незадоволені собою і своїм емоційним станом, не відчують довіри до оточуючих і надії на майбутнє, переживають труднощі в контролі власних емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно стурбовані реальними чи вигаданими неприємностями.

Задоволеність життям у цілому, його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе і до інших. Переживання благополуччя відображається в оцінках якості життя і навпаки. Це дає нам можливість говорити про переживання благополуччя як про інтегральне утворення, яке включає в себе наявність позитивних переживань, позитивного ставлення до себе і до інших.

Узагальнюючи, відзначимо, що отримані результати дають змогу засвідчити, що досліджуваним студентам притаманні підвищені показники задоволеності життям та особистісної зрілості, загалом задоволені власним життям, здоров'ям, навчанням, спілкуванням із друзями, виконанням інших повсякденних справ. Це говорить про високий потенціал молоді у подоланні кризи суспільства, спричиненої військовим станом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія». Д., 2012. Вип. 18, Т. 20. № 9/1. С. 3–10.
2. Віговська О. О. Якість життя особистості. Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. 2013. № 2. С. 161–169.
3. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20–25.

4. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. № 3. С. 128–132.
5. Носенко Е. Л. Новий підхід до дослідження «цінностей у дії»: переваги, досвід, застосування для вивчення чинників емоційного вигорання педагога. Проблеми сучасної психології зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огієнка Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 10. 2010. С. 490–500.
6. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк та ін.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с.
7. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2016. № 2 (10). С. 124–130.
8. Столярчук О. А. Життєве задоволення як феномен емоційної сфери юнацтва. Міжнародні Челпанівські психологопедагогічні читання: тематичний випуск Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»: зб. наук. пр. Дод. 1 до Вип. 29. К.: Гнозис, 2013. Т. 4. С. 287–291.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
10. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 2. С. 26–27.
11. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.



Наші автори

Alandar-Niemann Monika (Аламдар-Німанн Моніка) – profesor IU – International University of Applied Sciences, doctor (професор Міжнародного університету прикладних наук, доктор наук із соціальної роботи, м. Бад-Гоннеф, Німеччина)

Балебрух Юлія Богданівна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Березяк Ксенія Михайлівна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Бобко Володимир Миколайович – директор Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Львівській області

Боднарчук Вікторія Василівна – ад'юнкт Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Брезіцька Галина Романівна – викладач Львівського вищого професійного училища технологій та сервісу

Брославська Галина Михайлівна – доцент кафедри математики та фізики Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Варваров Андрій – здобувач освітнього рівня «магістр» Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Вачков Орест Теодозійович – аспірант кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»»

Вдович Світлана Михайлівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Вінтюк Юрій Володимирович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Гук Олексій Леонідович – заступник командира військової частини А4104 (м. Коломия) з морально-психологічного забезпечення, підполковник Збройних сил України

Дида Каріна Романівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Думанська Олеся Степанівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Завалко Павло Ігорович – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Зошій Ірина Василівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук

Іванишин Наталія Любомирівна – викладач кафедри іноземних мов та перекладознавства Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Іванів Анна Андріївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Кагуй Юлія Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка

Карпова Дарія Євгенівна – доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, доктор філософії зі спеціальності «Психологія»

Кердивар Валентин Віталійович – старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, доктор філософії зі спеціальності «Психологія»

Кісіль Зоряна Романівна – заступник директора Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України

Коваль Ігор Святославович – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Козігора Марія Анатоліївна – старший викладач кафедри педагогіки та психології Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, доктор філософії за спеціальністю «Психологія»

Козяр Михайло Миколайович – професор Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

Коломієць Алла Миколаївна – проректор з наукової роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, доктор педагогічних наук, професор

Компанович Маріанна Станіславівна – завідувачка кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»», кандидат психологічних наук

Конівіцька Тетяна Ярославівна – старший викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Косолапов Олексій Миколайович – начальник соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук

Костишин Емілія Іванівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук Навчально-наукового інституту психології та

соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат історичних наук, доцент

Коцур Назарій Олегович – аспірант кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»»

Кудрик Ліліана Григорівна – доцент кафедри суспільствознавчої освіти Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат філософських наук, доцент

Кулик Юлія Олегівна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Кухта Юрій Олександрович – аспірант кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Лачин Роксолана Валеріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Литвин Андрій Віленович – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Литвин Віталій Андрійович – завідувач лабораторії інформатизації ЗП(ПТ)О Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Львівській області, кандидат педагогічних наук

Лозинська Ольга Миколаївна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Лозинський Олег Михайлович – старший викладач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук

Луцишин Ольга Ігорівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Марчук Сергій Степанович – завідувач кафедри педагогіки та психології Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, кандидат педагогічних наук

Метьолкіна Анастасія Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Михайлецька Анастасія Юріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Мохнар Людмила Іванівна – доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького НУЦЗ України, кандидат педагогічних наук

Навитка Марія Любомирівна – старший викладач Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Навитка Христина Андріївна – аспірант кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Нагайська Інеш Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Неурова Алла Борисівна – старший офіцер відділення психологічного забезпечення військових частин Західного оперативно-територіального об'єднання Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент, лейтенант

П'янківська Людмила Володимирівна – старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту МВС України, кандидат психологічних наук

Пастухов Павло Васильович – науковий співробітник науково-дослідної лабораторії пожежної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат технічних наук

Перелигіна Ліна Анатоліївна – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор біологічних наук, професор

Петринич Олена Григорівна – аспірантка кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом

Пилипенко Лілія Віталіївна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Потапчук Євген Михайлович – професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, доктор психологічних наук, професор

Потапчук Наталія Дмитрівна – провідний науковий співробітник науково-дослідного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, доктор педагогічних наук, професор

Романишин Андрій Миколайович – начальник науково-дослідного відділу Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України, кандидат педагогічних наук, доцент, полковник

Руденко Лариса Анатоліївна – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Салата Олександр Сергійович – провідний фахівець відділу психологічного забезпечення підрозділів ОРС ЦЗ, кандидат психологічних наук

Семенцова Дарина Віталіївна – магістр психології

Сичевський Анатолій Станіславович – начальник відділу психологічного забезпечення підрозділів ОРС ЦЗ, кандидат психологічних наук

Сірко Роксолана Іванівна – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального

захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, професор

Слободяник Володимир Іванович – начальник Інституту післядипломної освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Стек Марта Ігорівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Стельмах Оксана В'ячеславівна – заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Степанюк Інга – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Тертична Таїсія Дмитрівна – аспірантка Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Тимчук Ірина Олегівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Ткачик Оксана Тарасівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Треф'як Костянтин Любомирович – аспірант кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом

Трусевич Оксана Мирославівна – доцент кафедри прикладної математики і механіки Навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат фізико-математичних наук, доцент

Тютюнник Лілія Леонтіївна – старший науковий співробітник Інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор філософії

Фітьо Анжела Богданівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Фомич Микола Володимирович – начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького НУЦЗ України, кандидат психологічних наук, доцент

Ханяк Катерина Володимирівна – аспірантка кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом

Цюприк Андрій Ярославович – завідувач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, доцент

Чередниченко Тетяна Володимирівна – старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Шевелєва Юлія Андріївна – аспірантка Національного університету цивільного захисту України

Шевцова Світлана Валеріївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Шмега Максим Петрович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Яремко Роман Ярославович – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Інформація про наукових керівників

Березяк Ксенія Михайлівна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Вінтюк Юрій Володимирович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Дзюба Лідія Федорівна – доцент кафедри прикладної математики і механіки Навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор технічних наук, професор

Дячкова Ольга – доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, кандидат педагогічних наук

Пилипенко Лілія Віталіївна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Руденко Лариса Анатоліївна – професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Сірко Роксолана Іванівна – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, професор

Фомич Микола Володимирович – начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького НУЦЗ України, кандидат психологічних наук, доцент



Наукове видання

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції

Літературне редагування, верстка – С. М. Вдович



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності