



Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Державний податковий університет
Київський національний університет будівництва і архітектури
Європейський Інститут розвитку знань (EUROKD)
Бірінгемський інститут психодрами
Європейська асоціація безпеки (EAS)

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ, ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 23 лютого 2024 року)

VECTORS OF SOCIAL, ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

PROCEEDINGS OF THE
III INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

(Kyiv, February 23, 2024)



Київ 2024

Міністерство освіти і науки України
Державний торговельно-економічний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Державний податковий університет
Київський національний університет будівництва і архітектури
Європейський Інститут розвитку знань (EUROKD)
Бірінгемський інститут психодрами
Європейська асоціація безпеки (EAS)

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ, ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 23 лютого 2024 року)

VECTORS OF SOCIAL, ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

PROCEEDINGS OF THE
III INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

(Kyiv, February 23, 2024)

Київ 2024

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ
заборонено**

УДК : 159.9: 316.6. 938

В 26

Вектори соціальної, організаційної та економічної
В 26 психології [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар.
наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 року) / відп. ред.
С. Миронець. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. –
452 с. – Укр. та інозем. мовами.

ISBN 978-966-918-112-1

DOI: 10.31617/k.knute.2024-02-23

У тезах доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції
«Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» висвітлено
актуальні питання соціальної, економічної та організаційної психології.
Надано практичні рекомендації щодо формування соціально-психологічного
благополуччя та збереження професійного здоров'я працівників організацій.
Розглянуто передові технології подолання кризових станів.

Видання розраховано на наукових працівників у галузі психології,
соціології, педагогіки, викладачів, аспірантів, студентів, а також на
практичних психологів, соціальних педагогів, соціологів і соціальних
працівників.

Матеріали друкуються в авторській редакції. Відповідальність за зміст
матеріалів несуть автори.

УДК : 159.9: 316.6. 938

Редакційна колегія: О. Міняйло, декан факультету економіки,
менеджменту та психології, канд. екон. наук, доц.; С. Миронець (відп. ред.),
завідувач кафедри психології, д-р психол. наук, доц.; О. Войтенко,
доцент кафедри психології, канд. психол. наук, доц.

Відповідальні за випуск: С. Миронець, завідувач кафедри
психології, д-р психол. наук, доц.; О. Войтенко, доцент кафедри
психології, канд. психол. наук, доц.

ISBN 978-966-918-112-1

© Державний торговельно-економічний
університет, 2024

ЗМІСТ

Базика Є. Особливості викладання організаційної психології в умовах війни.....	14
Batsylyeva O. Features of the organization of psychological assistance to the educational process participants in war conditions.....	17
Березін П. Психологічні детермінанти адаптації ветеранів війни до цивільного середовища праці.....	19
Березовська Л. Психологічні захисти та суб'єктивне благополуччя активних користувачів соціальних мереж.....	24
Берташ М. Сучасні наукові підходи до дослідження психологічних детермінант професійно-психологічного відбору	28
Борисова М. Психологічні особливості діяльності працівників сфери управління персоналом	32
Бойко Н. Структура іміджу науково-педагогічних працівників освітньої організації.....	36
Ванюшина О. Загроза професійному здоров'ю: професійні деформації та деструкції.....	40
Войтенко О. Посередницька роль ціннісних пріоритетів у професійному благополуччі особистості	45
Голярдик Н. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності.....	49

<i>Гуляк У.</i>	
Психологічні особливості функціонування мотиваційно-ціннісної сфери особистості військовослужбовця у бойових умовах.....	52
<i>Деніжна С.</i>	
Методичні аспекти вдосконалення психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до бойових дій.....	55
<i>Домославська Ю.</i>	
Соціально-психологічні аспекти розвитку культури спілкування ветеранів та соціального оточення.....	61
<i>Дубич С.</i>	
Поняття ментального здоров'я та напрями його забезпечення.....	63
<i>Євченко І.</i>	
Сприйняття концепту «життя» військовослужбовцями сил оборони України	67
<i>Задорожна А.</i>	
Роль самоактуалізації у процесі адаптації особистості до кризових умов сьогодення	70
<i>Зазимко О.</i>	
Мотиваційні ресурси волонтерів медичної галузі в умовах війни.....	74
<i>Заушнікова М., Тіманова Г.</i>	
Психологічна корекція професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти	80
<i>Зелінська Я., Корнієнко А.</i>	
Психологічні аспекти усвідомленої саморегуляції у кризових ситуаціях	85
<i>Зелінська Я., Трухачова М.</i>	
Вплив самооцінки на психологічне благополуччя особистості	87
<i>Зубіашвілі І.</i>	
Психологічний супровід дітей у сім'ях вимушених переселенців	89

<i>Іващенко М.</i>	
Умови збереження психологічного благополуччя батьків та дітей з інвалідністю в умовах війни	94
<i>Івкін В.</i>	
Установки людини як фактор стресостійкості	100
<i>Капосльоз Г.</i>	
Опис та оцінювання самопочуття військовослужбовців за впливу бойових стресорів	102
<i>Карамушка Л.</i>	
Про використання методу позитивної психотерапії для підтримки психічного здоров'я персоналу сучасних організацій.....	109
<i>Карпова Д.</i>	
Вплив війни на сімейні ролі подружжя	112
<i>Кіщук Л.</i>	
Нейтралізація емоційного стресу у попередженні зриву адаптаційного процесу молодших офіцерів сухопутних військ.....	115
<i>Коваленкова А.</i>	
Передумови і фактори виникнення складної життєвої ситуації у формуванні життєстійкості особистості.....	118
<i>Кокун О.</i>	
Сучасні підходи та інструментарій діагностики резильєнтності	121
<i>Коновалова О.</i>	
Діяльність психологічної служби ЗФПО в умовах воєнного стану	125
<i>Корольчук В., Корольчук М.</i>	
Особливості мотиваційного компоненту у структурі конкурентоздатності студентів та підприємців.....	130
<i>Коханець А., Телебенєва Є., Калениченко Р.</i>	
Ділова репутація в мережі Інтернет: особливості створення і підтримки	135

<i>Креденцер О., Домославська Ю.</i>	
Основні підходи до дослідження внутрішньоорганізаційного підприємництва	141
<i>Кресан О.</i>	
Особливості емоційного вигорання працівників організацій в умовах війни.....	145
<i>Кривда К.</i>	
Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя менеджерів торговельних підприємств	148
<i>Кучеренко С., Кучеренко Н.</i>	
Урахування емоційних станів особистості під час підготовки фахівців екстремального профілю діяльності.....	152
<i>Кушніренко К.</i>	
Особливості направлення мотиваційної сфери серед сучасних студентів.....	155
<i>Лавренко О.</i>	
Економічний компонент психологічного благополуччя особистості.....	158
<i>Лагодзінська В.</i>	
Арт-терапія як засіб розвитку креативного потенціалу для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах воєнного стану та у повоєнні роки	161
<i>Ланіна І.</i>	
Психологічні основи педагогічної діяльності викладача.....	168
<i>Липченко І.</i>	
Психологічний супровід дітей та підлітків в умовах воєнного стану	171
<i>Лелюх Л.</i>	
Особливості соціального конфлікту ціннісного виміру майбутніх економічних фахівців у сучасних умовах	175

<i>Лефтеров В.</i> Сучасний стан та перспективи психологічної практики в Україні	178
<i>Лещенко М.</i> Управління знаннями в організації: психологічний аспект	181
<i>Літвінова О., Жуй С.</i> Особливості соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах війни.....	184
<i>Любочкіна Г.</i> Соціально-психологічні вектори розвитку обдарованих дітей в умовах воєнного стану	189
<i>Мельничук Т.</i> Економічна нестабільність і стрес: аналіз впливу фінансових труднощів на психологічне благополуччя.....	192
<i>Миронець С.</i> Професійна підготовка психологів в умовах війни та повоєнний період	195
<i>Мозговий В.</i> Психологічний супровід військовослужбовців під час проведення заходів декомпресії.....	198
<i>Моржевська Т.</i> Поняття «майбутнє» у часовій перспективі особистості	201
<i>Мостова І.</i> Соціально-психологічні чинники формування саногенного (патогенного) мислення у студентів.....	204
<i>Нагорна Н.</i> Психологічна готовність особистості до соціального підприємництва: огляд наукової проблеми	207
<i>Науменко Н.</i> Особливості вольової саморегуляції у підприємців під час пандемії та війни	211

<i>Нечай В.</i>	
Психологічна резильєнтність – базовий чинник реабілітації особистості.....	215
<i>Острянюк Т.</i>	
Особливості психологічного супроводу дітей з інвалідністю в умовах воєнного стану	218
<i>Олефір В., Боснюк В.</i>	
Базові психологічні потреби як предиктори суб'єктивного благополуччя.....	222
<i>Омельченко Л.</i>	
Психологічні особливості організаційної комунікації в ситуації соціального напруження.....	227
<i>Осмоловська Ю.</i>	
Міжнародний досвід лікування та реабілітації військових і ветеранів: терапевтичні та соціальні аспекти розвитку ПТСР	230
<i>Перція Л.</i>	
Психологічні детермінанти професійного здоров'я працівників ІТ-компаній	232
<i>Петухова І.</i>	
Вплив війни на систему освіти	235
<i>Поджинська О.</i>	
Психологічні рекомендації як формувати ресурс особистості та піклуватися про себе в умовах воєнного стану	238
<i>Полунін О.</i>	
Суб'єктивне теперішнє особи: вікно та двері у світ і до самого себе.....	242
<i>Потапчук Є.</i>	
Особливості поведінки членів сім'ї учасника бойових дій після його повернення додому	247
<i>Потапчук Н.</i>	
Вплив психологічного ресурсу родини прикордонника на відновлення його психічного здоров'я	250

<i>Пострелко В.</i>	
Психологічні порушення учасників бойових дій та цивільного населення як наслідок реакції горя та адикції	252
<i>Похілько Д.</i>	
Категорії постраждалих дітей, які потребують психологічної допомоги під час війни	255
<i>Процик Л.</i>	
Роль психологічної допомоги у подоланні професійних стресів працівників МВС України	258
<i>Пустовалов І.</i>	
Проблема збереження ментального здоров'я персоналу організацій в умовах війни	261
<i>Рубанець О.</i>	
Передумови зменшення ризиків професійного вигорання у персоналу бізнес-структур.....	265
<i>Руденко М.</i>	
Сучасні засоби та інструментарій в умовах дистанційного навчання	268
<i>Сергієні О.</i>	
Стресостійкість майбутніх психологів у період війни в Україні.....	275
<i>Сергієні О., Горіна О., Козаков А.</i>	
Професійний вибір старшокласників залежно від рівня інтелектуальних здібностей.....	279
<i>Сова М.</i>	
Пріоритетні напрями діяльності психологічної служби Збройних сил України в реаліях воєнного часу	284
<i>Сулятицький І.</i>	
Соціопсихічний архетип військового провідництва.....	288
<i>Сухова Г.</i>	
Формування ціннісно-моральних орієнтацій здобувачів освіти шляхом здійснення психологічного супроводу освітнього процесу в закладі фахової передвищої освіти.....	292

<i>Ташматов В.</i>	
Застосування логотерапії у процесі ресоціалізації засуджених до позбавлення волі.....	296
<i>Терещенко К.</i>	
Психологічне благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності	299
<i>Теслюк В., Сенчук С.</i>	
Особливості психологічної допомоги дітям з РАС	303
<i>Тихонова А.</i>	
Феномен «самоприсутності» у дослідженнях Ф. Метьюз та Дж. Берклі з точки зору благополуччя особистості	305
<i>Тиченко М.</i>	
Особливості когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій	310
<i>Туриціна О.</i>	
Психологічні бар'єри під час професійної крос-культурної комунікації, причини та подолання.....	314
<i>Тягур Л.</i>	
Творчість як внутрішній ресурс особистості	317
<i>Філіпович В.</i>	
Амбівалентний дискурс трудоголізму	320
<i>Фільчук І.</i>	
Посткризове зростання як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни	323
<i>Чепурна Г., Стах А.</i>	
Можливості використання наративного підходу в психологічному супроводі дружин військовослужбовців.....	326
<i>Шатілова О.</i>	
Омана планування: класифікація	330

<i>Шкуров Є.</i>	
Міський простір та психологічне благополуччя.....	332
<i>Штогрін Ю.</i>	
Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності підприємців.....	336
<i>Юник І.</i>	
Психологічні детермінанти ігнорування необхідності цілеспрямованого формування бренду викладача вишу.....	340
<i>Андрієвська А.</i>	
Значення гумору для підтримки дітей та підлітків в умовах воєнного стану: вікові та гендерні особливості	344
<i>Бернацька А., Зазимко О.</i>	
Ментальні ресурси дистанційного навчання студентів.....	348
<i>Борсук М.</i>	
Комунікативна компетентність педагога як засіб формування сприйнятливого соціально-психологічного клімату закладу середньої освіти.....	353
<i>Ващенья А.</i>	
Творча уява: актуальність проблеми в умовах війни.....	357
<i>Волчанська А.</i>	
Вплив професійної деформації на життя особистості	360
<i>Данилова Л.</i>	
Індивідуально-психологічні особливості особистості при формуванні стресостійкості	363
<i>Євдокимова Т.</i>	
Психологічний супровід дітей-переселенців	367
<i>Івакіна О.</i>	
Особливості прояву негативних психічних станів у вимушено переміщених осіб похилого віку	371

<i>Кичко Л.</i>	
Психологічні умови формування корпоративного іміджу реабілітаційної установи: актуальність проблеми.....	375
<i>Кондратенко М.</i>	
Організаційна психологія та психологія праці у сучасному контексті	379
<i>Кононова К., Зазимко О.</i>	
Психологічна готовність психологів-бакалаврів до роботи з дітьми у воєнний та післявоєнний час	383
<i>Кравченко Н.</i>	
Взаємозв'язок резильєнтності з розумовою працездатністю працівників соціального захисту.....	388
<i>Лепша І.</i>	
Віктор Франкл. Як пережити складні часи	392
<i>Панас Н., Сулятицький І.</i>	
Дослідження та корекція комунікативної поведінки дітей дошкільного віку з порушенням мовлення	398
<i>Перець К.</i>	
Формування цінностей організації як основа створення ефективної команди.....	402
<i>Радзівська М.</i>	
Оптимізація функціональних станів цивільного населення у період пандемії: актуальність проблеми.....	407
<i>Ременюк В.</i>	
Професійна деформація педагога: теоретичний аналіз.....	412
<i>Розпутня Р.</i>	
Формування та прояв комунікативних умінь фахівців сфери послуг: актуальність проблеми	414
<i>Serazhym V.</i>	
The role of the favorable psychological climate in the work team.....	420

Стельмах М., Мацевко Т. Технологічний підхід формування згуртованості у військових підрозділах	423
Товарищ І. Емоційний інтелект як психологічний феномен та чинник успішної міжособистісної взаємодії	426
Топіха Ю. Танець як засіб профілактики та подолання стресу в учнів в умовах війни.....	431
Chernov O. Influence of work meaningfulness on job choice decisions	435
Чистякова М., Сингаївська І. Деадаптаційна криза біженців	441
Чорноброва Т. Психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану: актуальність проблеми	444
Яценко О. Аналіз проблеми стресостійкості підлітка.....	448

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні події, котрі продовжують відбуватися в Україні, є перманентним стресом для усіх учасників організаційного процесу. За таких умов суттєво зростає роль психологічної служби в організаціях щодо забезпечення своєчасної та систематичної психологічної підтримки усіх членів організації. Велику роль у стабілізації роботи організацій та збереження психічного здоров'я співробітників можуть відігравати організаційні психологи, використовуючи ті чи інші моделі діяльності психологічних служб, спеціальні види й моделі діяльності в рамках цих служб, але адаптовані під вимоги роботи у військовому стані.

Наявність особливих умов функціонування організацій в Україні, обумовлених соціальними процесами, що відбуваються в період війни (політична невизначеність в суспільстві; недостатня розробленість законодавчої бази розвитку суспільства; відсутність чітких економічних механізмів регуляції діяльності організацій і стимуляції праці людей; підвищена стресогенність в суспільстві; відсутність «реального» менеджерського досвіду в управлінні організацій у військовий час і багато іншого) потребує переорієнтації підготовки фахівців та, як наслідок, перегляду змісту курсу для підготовки організаційних психологів вимушених працювати в умовах війни.

Організації – це та реальність, яка оточує людину від народження і протягом усього життя. Для кожного з нас організації різного роду – суттєва і визначальна частина зовнішнього середовища, форма, в якій представлені різноманітні групи і спільноти людей (соціальні, робочі, професійні, національні, культурні та ін.). Досить високе значення організації в житті людства визначає високий рівень інтересу до них самих і до того, що визначає їх поведінку [1].

Організаційна психологія являє собою мультідисципліну, оскільки використовує принципи і методи, запозичені у інших дисциплін: теорії організації, психології, соціальної психології, менеджменту, управління персоналом.

Основне завдання вивчення такої дисципліни як «Організаційна психологія» полягає в необхідності підготовки фахівців, здатних брати участь в розробці оригінального підходу до створення корпоративної культури і атмосфери «зсередини» самої організації, яка допомогла б утримати не тільки управлінський персонал, але висококваліфікований штат та зберегти психічне здоров'я персоналу в період війни в країні.

Робота в організації є одним із найбільш перспективних напрямків практичної діяльності психолога. Проблеми формування та підтримки організаційної культури, участь у керуванні організаційною поведінкою вимагає від фахівця-психолога ретельної професійної підготовки [3]. Дисципліна має розкрити майбутнім фахівцям з психології зміст понять організаційної поведінки, організаційної культури та чинників, що їх формують, навчити підбирати й застосовувати методичний інструментарій для визначення особливостей соціально-психологічного клімату організації, розробляти програми для його формування.

Метою викладання сучасного курсу з вищезазначеної дисципліни є озброєння майбутніх фахівців знаннями з основ організаційної психології, адже спеціалістам потрібно буде керувати підлеглим персоналом, приймати рішення у різних виробничих ситуаціях. Ефективне управління людьми неможливе без знань законів психології організацій.

Сподіваємося що збагачення курсу «Організаційна психологія» затребуваними та актуальними темами для збереження психічного здоров'я персоналу в умовах військового стану дозволять підготувати фахівців спроможних допомагати в розвитку організацій та вміло керувати організаційними процесами. Тому вважаємо за необхідне розглядати на курсі такі теми як: Основні підходи до вивчення психічного здоров'я персоналу організацій у період соціальної напруженості; Стан психологічного здоров'я персоналу організацій та ризики його зниження; Види інтервенцій для забезпечення психологічного здоров'я персоналу та організації в умовах війни; Особливості психічного здоров'я персоналу в умовах соціальної невизначеності; Здатність справлятися з повсякденними стресами як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни та інші.

Також представлено модуль з практичних аспектів організаційної психології, який торкається таких затребуваних тем, як умови якісного виконання праці, основні види діяльності психологів по роботі з персоналом, технологічний підхід та інтерактивні техніки в роботі психологів.

Переглянуто, доопрацьовано та впроваджено теми які стосуються роботи організацій у військовий час. Ми спиралися на дослідження сучасних українських вчених працюючих у даному напрямку, а саме: Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2022 – проведено аналіз особливостей психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни; Терещенко & Івкін, 2023 – визначено зв'язок толерантності до невизначеності із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу; Креденцер 2023(b), – показано роль професійної самоефективності у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу організацій; Карамушка, 2022(a), – визначено особливості та форми психологічного втручання на рівні організації у період війни; Коновальчук, 2022 – обґрунтовано можливості позитум-підходу у психологічній допомозі педагогам України в умовах війни; Найдьонова, 2022 – показана роль онлайн-практикумів з ментального здоров'я в освітніх організаціях під час війни та ін [1; 2; 3; 4; 5]. Однак в силу значущості організацій як важливого соціального утворення, що виконує значущі соціально-економічні та психологічні функції в умовах війни, ця проблема потребує свого подальшого вивчення.

Підсумовуючи все вищевикладене, ми дійшли до **висновків**, що вектор розвитку галузі організаційної психології відповідає вимогам які ставить перед нами життя. Не зважаючи на всі життєві виклики маємо надію, що адаптований під вимоги часу, курс з «Організаційної психології» дозволить підготувати компетентних фахівців – організаційних психологів, здатних впоратися з різними проблемами в організаціях, які ускладнені умовами війни та невизначеності.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 с.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с

5. Karamushka, L. M. Staff 's mental health in war conditions. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, 2023, 124 pgs.

УДК 159.98;37

Batsylyeva O.,

D. Sc. in Psychology, Professor,

Professor of the Department of Human Health,

Rehabilitology and Special Psychology,

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO THE EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS IN WAR CONDITIONS

The global transformations taking place in modern society deeply influence all aspects of an individual's life, shaping how they function across all levels. Now the toughest challenges come from two main areas. First, in recent years, humanity has suffered from a number of cataclysms: both global, such as the COVID-19 pandemic, and seemingly local, but actually affecting the entire world, such as the war in Ukraine. Secondly, the demands placed upon individuals today are increasingly complex, necessitating continuous self-improvement amidst high levels of stress. This stress highlights the importance of obtaining relevant knowledge and practical skills for physical and mental well-being. We believe that the structure and implementation of the educational processes not only reflect the diversity of modern challenges, but also respond to the action of stress, in particular military actions on the territory of our country. Based on this, it becomes evident that the participants of the educational process, whether directly or indirectly involved, require appropriate help, primarily psychological.

The aim of our study was to highlight both the theoretical and practical aspects of providing psychological support to individuals involved in education during times of war.

It is common knowledge that the modern educational process and its participants have long since reached a new level, have learned to actively adapt not only to constantly growing purely professional requirements, but also to new conditions for both receiving and providing educational services. The familiar and almost routine format of remote learning has been joined by new distressing challenges associated with war. These include physical and psychological trauma due to being in the active war zone and in the temporary occupied territories, forced resettlement, housing destruction, worsening of living conditions, anxiety for safety of loved ones, grief of losing loved ones, etc. Despite these circumstances, the educational process must continue, requiring appropriate actions from educational institutions' administrations to ensure proper organization. Foremost among these actions is the provision of qualified psychological support to all participants.

A mandatory condition for effective psychological assistance to the participants of the educational process in today's conditions is its complex nature, that is, it must take place at different levels – organizational, group, personal. Thus, corresponding changes in the organization of the educational process itself can become productive – asynchronous schedule and deadlines for completing tasks (including the possibility of alternative options), providing the opportunity to use various platforms and resources to quickly obtain the necessary information, maximum individualization of the educational process, etc. It should be noted that such measures are designed to significantly optimize the educational process and reduce the mental stress of its participants who may fear (due to completely objective reasons) failing to meet the requirements of the educational program, which is especially relevant in graduation courses. It is essential for educational institutions to take into account and utilize relevant Internet resources that provide active coverage of the educational process and events taking place, which has a positive effect on the stabilization of the mental state, a sense of unity, involvement in a common important cause.

Another effective resource of psychological assistance is group and individual work, which can be implemented in various forms – educational talks and provision of relevant information on the characteristics of behavior in crisis situations; conducting webinars, providing practical advice and algorithms for restoring the resources of the body and psyche, stabilizing the psycho-emotional state; organization of support groups; conducting socio-psychological trainings with the aim of mastering relevant skills. It is important to emphasize the importance of involving all participants in the educational process who may benefit from such support.

In our opinion, one of the effective ways to preserve the well-being of participants in the educational process and, restore their resources, can be mental self-regulation as a set of techniques by which a person is able to effectively counter the influence of various negative factors, regulate their physical and mental state, and mobilize their resource capabilities. Traditionally, in the process of mental self-regulation, involves two approaches: first, prevention of negative emotional states; secondly, reducing the intensity of existing detrimental conditions. It should be noted that mastering the skills of mental self-regulation is extremely important for educational process participants, as it helps restore strength, normalizes the psycho-emotional background, and strengthens the body's mobilization resources, which is extremely relevant in wartime conditions.

Analyzing the above, it can be concluded that during the times of war, not only the qualitative transformation of the educational process is important, but also the timely organization and provision of the necessary complex psychological support and assistance to all its participants. At the same time, mastering the techniques of mental self-regulation shows to be effective, in reducing the manifestation of various kinds of negative psycho-emotional states and wartime experiences.

Further scientific research should focus on the introduction of a complex psychological support program into the educational process. This program should be aimed at forming the necessary theoretical knowledge about the preservation of mental and psychological health, mastering the necessary skills for body recovery and mental state stabilization. Such initiatives will certainly contribute to reducing the risk of stress factors caused by the war, as well as providing opportunities for further harmonious personal and professional self-development of participants in the educational process.

УДК 159.9

Березін П.,

аспірант кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПРАЦІ

Військові конфлікти та специфіка служби створюють унікальні виклики для ветеранів, які повертаються до цивільного життя. Перехід від воєнного до цивільного середовища вимагає ретельної уваги до психологічних аспектів, які впливають на їхню адаптацію.

З урахуванням актуальності проблеми, вітчизняна література насичена значною кількістю публікацій, присвячених соціальній адаптації військовослужбовців. Можна вказати на окремі статті, монографії [1], і методичні рекомендації, які стосуються роботи з цією категорією осіб. Під час аналізу вітчизняної літератури, помітно виділяється три категорії публікацій. Перші – це теоретичні узагальнення, що ґрунтуються на дослідженнях як вітчизняних, так і іноземних авторів. Другі – це описи практик соціальної адаптації бійців за кордоном. Щодо третіх, відокремлено слід зазначити публікації, в яких представлені перші узагальнення нового вітчизняного досвіду адаптації колишніх бійців.

У своєму дослідженні Тарас Вдовиченко зазначає, що серед українських дослідників існує велика частка тих, хто, хоч і використовує відмінні «семантичні конструкції», такі як «соціальна адаптація», «соціально-психологічна адаптація» і «соціальна та професійна адаптація» [2, с.169], фактично фокусується на зайнятості як на ключовому аспекті соціальної адаптації військовослужбовців. Вони висловлюють увагу до аспектів адаптації звільнених військовослужбовців до нових професійних умов та працевлаштування, необхідності професійної модифікації, та забезпечення трудової зайнятості [2, с.169].

Ці дослідники розглядають соціальну адаптацію військовослужбовців як процес, що включає їхнє пристосування до умов цивільного життя, громадянського суспільства та ринкової системи відносин [2, с.169]. А.Л. Красильщиков визначає цей процес як перехід суб'єктів із системи «кадрова армія України» до системи «ринкова Україна» [3, с.118]. Схожий підхід пропонується в статті О.О. Буряка та М.І. Гіневського, де соціальна адаптація розглядається як процес активного пристосування офіцера і членів його сім'ї до нових умов проживання в громадянському суспільстві з ринковою системою взаємовідносин [4, с.160].

Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» не визначає саме поняття соціальної адаптації. Тим не менше, з контексту використання цього терміну чітко випливає, що основний акцент робиться на сфері зайнятості та професійної підготовки як на головні аспекти цього процесу (див. Пункт 5, стаття 8) [5].

Серед факторів, що сприяють розвитку порушень адаптації, В. Бабич відзначає сукупну взаємодію соціальних та психологічних чинників. Згідно з його дослідженням, негативний вплив макро- і мікро-соціальних факторів сприяє формуванню порушень адаптації, а особистісні особливості визначають їх клінічні виявлення та хід [6, с. 7]. Зокрема, відповідно до В. Бабича, сімейні чинники, такі як конфлікти

в сім'ї, погіршення відносин з дітьми, порушення сексуальних стосунків, смерть родичів та близьких, можуть викликати розлади адаптації. Також негативно впливають на адаптацію особистості хвороби та складні матеріально-побутові умови, матеріальна нестабільність. Порушення адаптації можуть виникати через вплив професійних факторів, таких як часті міжособистісні конфлікти на роботі в мікроколективі та дії шкідливих професійних та санітарно-технічних умов праці. За додатковими макро-соціальними факторами ризику розвитку порушень адаптації В. Бабиш визначає екзистенційні переживання (відсутність відчуття перспективи життя, ангедонія) та негативні соціальні події [6, с. 8].

Адаптація ветеранів до цивільного робочого середовища є складним та важливим етапом їхнього повернення до громадського життя після служби у військах чи інших конфліктах. Цей процес залежить від численних психологічних факторів, що визначають його успішність та впливають на психічне благополуччя ветеранів. Розглянемо ключові психологічні детермінанти адаптації ветеранів та їх важливість для подолання викликів цього процесу.

Увага до соціальної підтримки ветеранів у цивільному оточенні стає важливою складовою адаптаційного процесу. Сприяння соціальної інтеграції та підтримка від колег допомагають полегшити процес адаптації, створюючи безпечне середовище, де ветерани можуть відчувати себе прийнятими та зрозумілими.

Необхідно також враховувати, що сама соціальна адаптація ветеранів тісно пов'язана з переосмисленням цінностей і мети їхнього життя. Процес зміни цілей та значущості може виникнути внаслідок переживань у військовій службі, і тут важливо забезпечити підтримку та можливість для самовизначення ветеранів у новому цивільному контексті.

Один із ключових аспектів процесу соціально-психологічної адаптації – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Ветерани, переживши стресові ситуації в зоні конфлікту, можуть зазнавати ефектів ПТСР, що негативно впливає на їхню здатність адаптуватися до нового робочого середовища. Симптоми ПТСР, такі як тривога, стрес та порушення концентрації, можуть ускладнювати взаємодію ветеранів з оточуючими та процесами праці. Зараз широко обговорюється та активно впроваджується в практику використання підходу «подібний до подібного» у соціальній адаптації бійців. Важливо відзначити, що це питання розглядається навіть в такій чутливій області, як психічне здоров'я та пов'язані з ним розлади. Американські практики вказують на дві ключові труднощі у роботі з

колишніми бійцями, які страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР): складність самого розладу та проблеми в залученні ветеранів до терапії.

У зв'язку з першою проблемою психіатр Джонатан Шей, який має спеціалізацію у роботі з пацієнтами, що страждають на ПТСР, введений термін «моральна рана» для опису психологічних, культурних і духовних аспектів бойової травми. Він висловлює думку, що ця «рана» руйнує здатність довіряти, залишаючи відчай та очікування того, що їм завдають шкоди, принижують або використовують [7].

Важливо також звертати увагу на соціальну підтримку ветеранів у цивільному оточенні. Сприяння соціальної інтеграції та підтримка від колег допомагають полегшити процес адаптації, створюючи позитивне та приязне робоче середовище. Взаємодія зі співробітниками та отримання підтримки від колег сприяють відчуттю ветеранами власної цінності та прийняття в новому колективі.

Сприятливий психосоціальний клімат, який враховує потреби та досвід ветеранів, є важливою складовою успішної адаптації. Колективна підтримка може виявитися ефективним інструментом для подолання можливих труднощів та розвитку позитивних взаємовідносин.

Крім того, важливо сприяти переосмисленню цінностей та життєвих пріоритетів ветеранів у цивільному оточенні. Активна участь у програмах психологічної готовності до змін, які підтримують позитивне ставлення до нових викликів та навичок соціальної взаємодії, може сприяти глибокій та стабільній адаптації ветеранів до цивільного робочого середовища. Перехід до цивільного життя також передбачає переосмислення життєвих цінностей. Ветерани можуть зіштовхуватись зі змінами у своїх цілях та пріоритетах, вимагаючи перегляду свого місця в суспільстві та в професійному плані. Цей процес важливий для побудови нового сенсу у житті після військової служби.

Навички соціальної взаємодії грають важливу роль у цьому контексті. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами та керівництвом стає ключовою у цивільному середовищі. Проблеми у встановленні контактів та адаптації до нових соціальних норм можуть виникнути, і тут важлива підтримка та навчання ветеранів соціальним навичкам, що сприяє їхній успішній інтеграції в новий колектив та сприяє позитивним взаємовідносинам на робочому місці.

Психологічна готовність до змін є ще однією ключовою складовою успішної адаптації ветеранів. Процес пристосування до нових умов та відкриття нових можливостей вимагає від них позитивного ставлення до змін та готовності вивчати нові навички.

Психологічна готовність до змін може бути розвинена за допомогою психологічних тренінгів, які спрямовані на зміцнення внутрішньої стійкості, підвищення самооцінки та формування оптимістичного погляду на майбутнє.

Розглядаючи фактори, що впливають на успішність професійної діяльності працівників в специфічних умовах, таких як військово-службовці, Є. Гуменна вказує, що «ефективність службово-бойової діяльності кожного військовослужбовця залежить від якості виконання завдань і його готовності з психологічної точки зору до цієї служби» [8, с. 103]. Дослідниця підкреслює, що «психологічна готовність визначає ступінь готовності психіки військовослужбовця до активних та рішучих дій в умовах, які можуть бути складними або небезпечними під час виконання службових обов'язків» [8, с. 104].

Нарешті, професійна перепідготовка виявляється вирішальним елементом для успішної адаптації ветеранів до нових реалій цивільного середовища праці. Забезпечення можливостей для професійного розвитку і перепідготовки створює платформу, на якій ветерани можуть успішно закінчити цей процес.

Тривалість та якість професійної підготовки визначають, наскільки ефективно ветеран може використовувати нові навички та знання у своєму цивільному робочому житті. Додатково, цей процес є важливою складовою соціальної адаптації, сприяючи втіленню ветеранів в ринкову економіку та інтеграції їх в новий професійний контекст.

Отже, комплексний підхід до адаптації ветеранів включає в себе не лише професійну перепідготовку та соціальну підтримку, але й акцент на психологічні аспекти, такі як психологічна готовність до змін, переосмислення цінностей та мети життя. Розуміння та врахування цих психологічних детермінант допомагають створити сприятливі умови для успішної адаптації ветеранів до цивільного робочого середовища та сприяють покращенню їхнього психологічного благополуччя. Психологічна підтримка, соціальна інтеграція та можливості професійного розвитку стають основними стовпами, на яких ґрунтується успіх у цьому важливому процесі адаптації.

Список використаних джерел

1. Рубцов В.С. Адаптація кадрових військовослужбовців та конверсія військових об'єктів. К., 2009. 372 с. URL: http://ifsa.kiev.ua/files/IFSA_2009.pdf].

2. Вдовиченко Т. Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення. Світ фінансів. 2017. № 1 (50). С. 166–180.

3. Красильщиков А.Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). Демографія та соціальна економіка. 2005. № 2. С. 117-125.

4. Буряк О.О., Гіневський М.І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. 2014. № 4(41). С. 160-166.

5. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1992, № 15, ст.190.

6. Бабич В. В. Психотерапія у комплексному лікуванні розладів адаптації у хворих з гострим інфарктом міокарду : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.01.16 – психіатрія. Київ, 2008. 22 с.

7. White, T. (2014). The buddy system. Veterans help veterans combat PTSD. Stanford Medicine, Balancing Act. The immune system.

8. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. Матеріали наук.-практ. конфер. «Актуальні питання сучасної психології» (м. Дніпро, 22-23 вересня 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 103–108.

УДК 159.9

Березовська Л.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСТИ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ АКТИВНИХ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Високий темп життя, інформаційна перенасиченість соціального середовища та загальне ускладнення суспільних процесів можуть виступати в якості вкрай впливових чинників, що безпосередньо діють на психіку, в особливості, користувачів соцмереж. Як відомо, забезпечення суб'єктивного благополуччя важливе для особистості і передбачає наявність цілісної структури та узгодженого функціонування її психіки. Це включає участь не лише свідомої, але й неусвідомлюваної сфери, що може набувати прояву через актуалізацію певних захисних механізмів психіки.

Такі тригери, як прискорення темпу життя та інформаційна насиченість, можуть порушувати звичні ритми та вимагати від людини постійної адаптації до нових умов. Це може викликати стрес і зниження рівня суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям.

Активність у соціальних мережах може стати як сценою для розгортання захисних механізмів, так і причиною їх розгортання. При цьому, ймовірно, що в будь-якому з цих контекстів першочергово вони слугуватимуть саме підвищенню суб'єктивного благополуччя індивіда, задоволенню його потреб, що можуть реалізуватися в віртуальному середовищі.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних захистів та благополуччя активних користувачів соціальних мереж здійснено з використанням опитувальник «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика [1]; опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація С.В. Карсканової [2]); шкала задоволеності життям (SWLS) [3]; методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» [4]. В опитуванні взяли участь 105 досліджуваних віком 15-35 років, серед яких на основі самовизначення було виділено дві групи: активних та неактивних користувачів соціальних мереж.

Виявлено відмінності між зазначеними групами у проявах психологічних захистів. Між виділеними групами спостерігається відмінність за показниками психологічних захистів заперечення ($p=0,002$) та ідентифікація ($p=0,029$). Визначено, що в групі респондентів, які визначають себе як неактивних користувачів соціальних мереж, психологічні механізми заперечення та ідентифікація проявляються менше і навпаки, група, яка ідентифікує себе як активних користувачів характеризується вищою інтенсивністю прояву механізму заперечення та ідентифікації.

За переважною більшістю шкал методик, які було використано не спостерігався наблизений до нормального розподіл. Для визначення взаємозалежностей між психологічними захистами та суб'єктивним благополуччям було використано непараметричні критерії статистичного аналізу – коефіцієнт кореляції Спірмена.

Детальний аналіз кореляційних матриць показав, що у групі активних користувачів між психологічними захистами «заперечення», «ідентифікація» та суб'єктивним благополуччям є прямі та зворотні взаємозв'язки. У групі з низькою активністю взаємозалежностей за

означеними психологічними захистами та шкалами благополуччям не виявлено. Однак спостерігається значна кількість кореляційних зв'язків між іншими психологічними захистами (регресія, раціоналізація, реактивне утворення, проєкція (компенсація) та витіснення) та проявами суб'єктивного благополуччя.

Графічно представлено статистично значущі кореляційні зв'язки між шкалами психологічних захистів, за якими критерій U показав відмінності у групах, та шкалами суб'єктивного і психологічного благополуччя (рис. 1 та рис. 2).

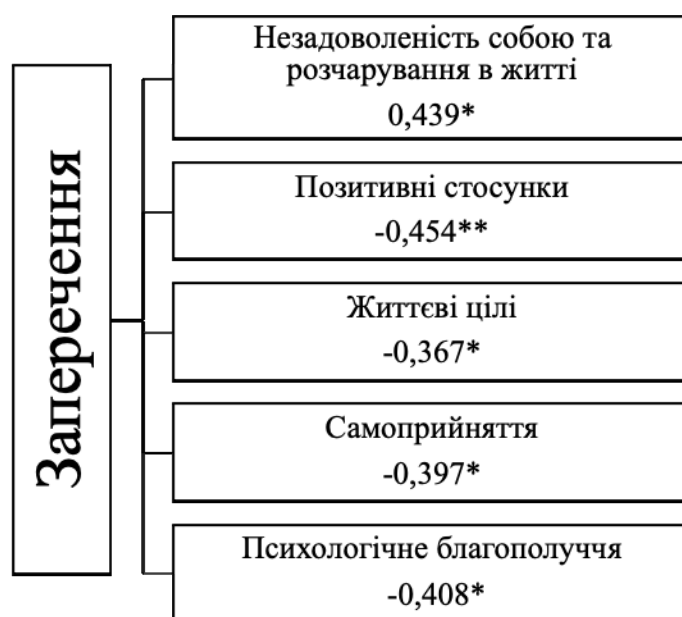


Рис. 1. Кореляційна плеяда зв'язків між запереченням і параметрами суб'єктивного та психологічного благополуччя

За представленою кореляційною плеядою (рис. 1) можна бачити, що заперечення має статистично значущі кореляційні зв'язки зі шкалами «незадоволення собою та розчарування в житті», «позитивні стосунки», «життєві цілі», «самоприйняття» та «психологічне благополуччя». При цьому, кореляція зі шкалою «незадоволення собою та розчарування в житті» є позитивною, що вказує на те, що у випадку незадоволеності собою, своїм становищем у соціумі, розчарованості в значимих стосунках, досліджувані активно захищають себе через заперечення свого незадоволення. Інтенсивність заперечення, натомість, знижується, коли стосунки з оточуючими носять позитивний характер, стають більш чіткими життєві цілі, сприймають себе більш позитивно як особистості і визначають себе більш благополучними.

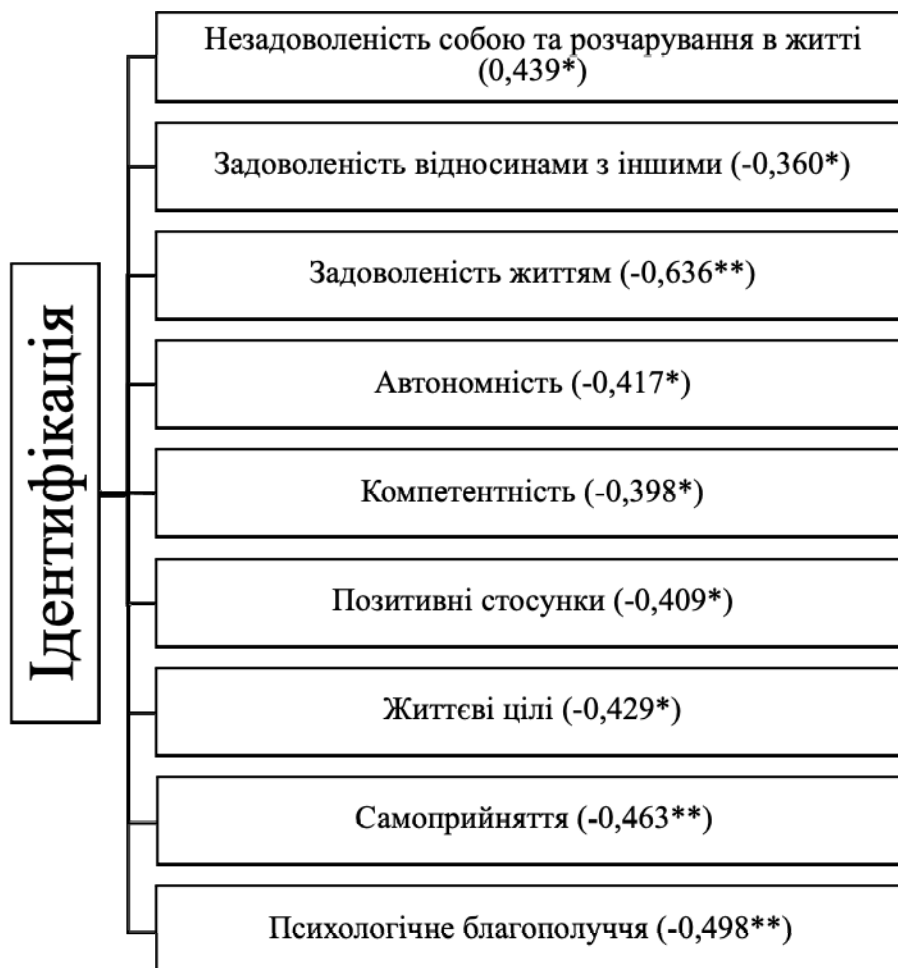


Рис. 2. Кореляційна плеяда зв'язків між ідентифікацією і параметрами суб'єктивного та психологічного благополуччя

За представленою кореляційною плеядою (рис. 2) можна бачити, що ідентифікація має статистично значущі кореляційні зв'язки зі шкалами «незадоволення собою та розчарування в житті», «задоволеність відносинами з іншими», «задоволеність життям», «автономність», «компетентність», «позитивні стосунки», «життєві цілі», «самоприйняття» та «психологічне благополуччя».

Кореляційний зв'язок зі шкалою «незадоволення собою та розчарування в житті» виявився позитивним, що свідчить про те, що у випадку незадоволеності собою, своїм становищем у соціумі, розчарованості в значимих стосунках, власній компетентності досліджувані активно захищають себе через компенсацію дефіцитів шляхом здійснення спроб знайти адекватну заміну реальному або уявному недоліку чи дефекту, неприйнятному почуття, переважно шляхом фантазування або присвоєння собі рис, якостей, цінностей та поведінкових рис іншої особистості. Інтенсивність ідентифікації знижується, коли стосунки з оточуючими носять позитивний характер, стають

більш чіткими життєві цілі, сприймають себе більш позитивно як особистості і визначають себе більш благополучними.

Отже, за допомогою кореляційного аналізу, здійсненого з урахуванням даних за результатами порівняльного аналізу, можна констатувати наступне: для активних користувачів соціальних мереж такі механізми психологічного захисту як заперечення і ідентифікація знаходяться у суттєвій статистично значущій взаємозалежності з параметрами суб'єктивного благополуччя. Крім того, у цій групі спостерігається переважна залученість у кореляційних зв'язках таких захистів, як витіснення, раціоналізація та ідентифікація.

Список використаних джерел

1. Грубі Т. шкала задоволеності життям (SWLS). URL: https://www.academia.edu/23958143_SWLS_THE_SATISFACTION_WITH_LIFE_SCALE_

2. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. 2011. №1. С. 1-10.

3. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/

4. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. (1 (25)), 89-101 с.

УДК 159.98:331.5

Берташ М.,

*викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет*

СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ

У рамках здійснення професійно-психологічного відбору як важливої складової системи управління персоналом організації відбувається напружений пошук відповіді на питання про те, якими індивідуально-психологічними властивостями має володіти суб'єкт

праці, щоб бути ефективним у сфері професійної діяльності, на яку він претендує. Оскільки мова йде про професійно-психологічних відбір як основний різновид профвідбору фахівців виходить з того аксіоматичного положення, що особистісно-психологічні характеристики кандидата є визначальним чинником його професійної придатності. Тому його увага фокусується переважно на психологічних детермінантах професійної діяльності, комплекс яких знаходиться у площині особистості апліканта, зокрема, у царині його диспозиційних (стійких) особистісних якостей. Адже в залежності від специфіки професійної діяльності суб'єктивні особистісні характеристики працівника певним чином взаємодіють з її об'єктивними вимогами та умовами. Особистість працівника визначається комплексом психологічних, соціальних та професійних характеристик, які взаємодіють із робочим середовищем та умовами праці. Таким чином, можна стверджувати, що предметом моніторингу професійно-психологічного відбору виступає особистість кандидата на посаду. При цьому об'єктивні характеристики та вимоги тієї чи іншої професійної діяльності знаходять своє відображення у професіограмі, а цілісна система бажаних особистісних характеристик суб'єкта праці у психограмі [1; 2].

Проблематика дослідження психологічних детермінант професійно-психологічного відбору носить комплексний характер. Її не можна звести виключно до визначення окремих професійно важливих індивідуально-психологічних якостей кандидата. Адже ці психологічні якості та властивості є елементами єдиної цілісності, яку являє собою особистість суб'єкта праці, що пов'язані та взаємодіють між собою, прояв яких залежить від їх місця у загальному профілі структури особистості. Отже, предметом дослідження у рамках професійно-психологічного відбору виступає цілісна особистість, а результативність його здійснення залежить від спроможності фахівця побудувати модель особистості кандидата у сукупності її взаємопов'язаних елементів, у якій професійно важливі якості та риси включені у систему інших психологічних характеристик та взаємодіють між собою. Звідси випливає, що у рамках професійно-психологічного відбору важливо мати деталізовані уявлення про структуру особистості. Станом на теперішній час у психологічні науці представлено не один підхід до вивчення особистості та, відповідно, розроблено досить значну кількість варіантів структури особистості. Таким чином, проблему визначення наукових підходів до дослідження психологічних детермінант професійно-психологічного відбору можна переформулювати як визначення підходів до розкриття структури особистості кандидата на посаду, зокрема його універсальних диспозиційних

особистісних рис, що забезпечуватимуть успішність професійної діяльності. У такому розумінні психологічні детермінанти професійно-психологічного відбору будуть тотожні цілісній системі його особистісних рис, а особистість кандидата на посаду займає провідне місце у системі координат професійно-психологічного відбору [3].

У контексті професійно-психологічного відбору особливого значення набувають ті теорії особистості, які проливають світло на її структурну будову. Саме вони дозволяють пролити світло на системний характер стійких особистісних рис, що мають враховуватись під час професійно-психологічного відбору, а також визначають орієнтовні психологічні параметри, за якими кандидати можуть суттєво відрізнитись один від одного (індивідуально-психологічні відмінності), що і будуть служити критерієм для їх диференціації та стануть маркером для прийняття рішення про придатність до роботи на посаді. Значними досягненнями у плані розробки евристичних варіантів моделі структури особистості характеризується зарубіжна психологія, а саме погляди на структуру особистості Ф. Лерша, диспозиційні факторні теорії особистості Г. Айзенка, Р. Кеттелла, Р. МакКрає та П. Коста. Майже всі вони базуються на ідеях Г. Олпорта про диспозиційні особистісні риси [4].

У відповідності до моделі структури особистості Ф. Лерша, особистість має 3-х вимірну будову та включає: 1) вертикальний (соціально-психолого-індивідуальний) вимір; 2) горизонтальний (діяльнісний); 3) віковий (генетичний). Ці три виміри складають єдність, перебувають у взаємозв'язку і, відповідно, є взаємозумовленими. Важливо, що саме цей варіант побудови психологічної структури особистості підтримував видатний український психолог Г. Костюк. Горизонтальний вимір особистості, за Ф. Лершем, утворюють психічні процеси та функції, що виникають і розвиваються в особистості на основі соціальної взаємодії. Він включає потребово-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий, результативний та емоційно-почуттєвий компоненти діяльності особистості. Вертикальний параметр особистості, відповідно до нього, є внутрішнім результатом «горизонтальної» діяльності, які утворюють нашарування у формі диспозиції психічних властивостей, навичок, звичок тощо. Вони динамічні, тому що беруть участь у горизонтальній діяльності особистості. Основними складовими вертикальної структури особистості є комунікативні особливості, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелектуальні процеси та психофізіологічні якості особистості. Генетичний вимір особистості лежить в основі вертикального та горизонтального та включає вроджені задатки та здібності людини.

Г. Олпорт виходив з того, що базову основу поведінки дорослої людини складають певні закріплені характеристики – диспозиції, які визначаються як узагальнені нейропсихологічні структури, що притаманні конкретній людині та провокують появу функціонально еквівалентних моделей на різні зовнішні впливи, визначаючи стійкі форми адаптивної та стилістично специфічної поведінки. Фактично особистісна риса відображає унікальний факт фільтрації досвіду через особистість конкретного суб'єкта та в певний спосіб характеризує структуру його особистості [4].

На думку Дж. Сальгадо та Ф. Фрута важливими психологічними детермінантами, що мають стати об'єктом спеціального моніторингу у процесі професійно-психологічного відбору є дезадаптивні особистісні стилі, рівень розвитку емоційного інтелекту, локус контролю та самооцінка, самоефективність, позитивна та негативна афективність.

Отже, можна стверджувати, що сучасні наукові підходи до дослідження психологічних детермінант професійно-психологічного відбору зводяться до побудови системної моделі особистості ефективного суб'єкта праці. Не дивлячись на розбіжності у поглядах на структуру особистості працівника, компоненти якої власне і виступають психологічними детермінантами професійної придатності, різні автори тим не менше називають цілий ряд спільних рис, які можна вважати універсальними психологічними детермінантами, що мають враховуватись під час професійно-психологічного відбору. Мова йде про мотивацію професійної діяльності (професійні інтереси), емоційний інтелект, стресостійкість, саморегуляцію, стійкі властивості пізнавальної сфери (інтелект, креативність, гнучкість мислення), тип афективності, самооцінку, самоефективність, локус контролю. Професійна мотивація визначає рівень наполегливості та енергії, яку особистість вкладає в свою професійну діяльність. Зокрема внутрішня мотивація, пов'язана із задоволенням від самої діяльності та може значно підвищити результативність. Здатність розуміти і керувати власними емоціями, а також емпатія та вміння взаємодіяти з емоціями інших як похідні розвитку емоційного інтелекту грають важливу роль у комунікації на робочому місці та вирішенні конфліктів. Не менш важливим є рівень стресостійкості – спроможність ефективно працювати в умовах стресу дозволяє уникати втоми та зберігати високий рівень продуктивності. Стресостійкість безпосередньо пов'язана з навичками саморегуляції. Когнітивні здібності дозволяють вирішувати нетипові завдання та адаптуватися до змін у робочому оточенні.

У цілому, науково обґрунтований підхід та точність у визначенні системи психологічних детермінант для конкретних спеціальностей у рамках тієї чи іншої професійної діяльності забезпечує ефективність, мобільність та економічність системи заходів професійно-психологічного відбору.

Список використаних джерел

1. Савченко Г. В. Професійно-психологічна готовність особистості до соціономічних особливостей суддівської діяльності: дис.... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 221 с.

2. Удод М. О. Психологічні особливості професійного відбору фахівців екстреної медичної допомоги та медицини катастроф: дис.... канд. психол. наук: 19.00.04 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 207 с.

3. Ірхін Ю. Б. Психологічні засади професійного відбору суддів України. *Слово Національної школи суддів України*. 2014. № 1. С. 29–37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cln_2014_1_6 (дата звернення: 15.11.2023).

4. Allport G. W. *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt, 1937. 366 p.

УДК 159.947.24:17.022.1

Борисова М.,

керівник відділу рекрутингу, аспірант,

Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Аналіз діяльності кадрових служб різних видів і форм управління персоналом організацій дає нам підстави констатувати, що у більшості випадків кадрові підрозділи не виконують низку функцій, що покликані здійснювати якісне забезпечення кадрової політики організацій на всіх ланках управління та етапах професійного становлення працівників. Практично не виконуються функції методичного, інформаційного забезпечення, координації роботи усіх ланок управління кадрами.

Аналіз наукової літератури стосовно професійного стресу, його причин, подолання та профілактики свідчить про актуальність дослідження цього питання не тільки в Україні, а й у більшості країн світу. Результати опитування у 15 країнах Європейського Союзу показали, що 56% працівників відмічають високі темпи роботи, 60% – жорсткі терміни її виконання, 40% – монотонію, 30% скаржилися на стрес і його прояви і майже кожен десятий повідомляв, що на робочому місці до нього застосовують тактику залякування та пресингу. У Європі економічні збитки від професійного стресу щороку становлять близько 15 млрд. євро [6, 79-92].

На сьогодні Hr менеджери, це ті працівники, які постійно працюють зі змінами. відповідають за їх впровадження у діяльність компаній та систему управління організаціями, здебільшого не маючи для цього відповідних ресурсів. За таких умов мало залишатися у фокусі та здійснювати ефективну управлінську діяльність у балансі своїх інтересів та інтересів компанії та працівників стає усе складніше, що неминуче призводить до стресу.

Вивчення особливостей діяльності працівників сфери управління персоналом показує, що здебільшого ТОП менеджмент компаній не готовий приділяти питанню професійного стресу більше уваги, виділяти ресурси для профілактики, що призводить до великої плинності кадрів у зазначеній сфері діяльності, що лише підсилює негативний вплив стрес-чинників професійного середовища на працівників зазначеної категорії.

Як показують дослідження Л. Карамушки, О. Креденцер, Г. Нікіфорова, Л. Фон Розенштіль, В. Мольт, Б. Рюттингер – проблема діагностики стрес-чинників організаційного середовища і профілактики професійного стресу працівників набуває все більшої актуальності в сучасній концепції управління людськими ресурсами. Негативні наслідки високого рівня професійного стресу здійснюють вплив не тільки на фізичне й психічне здоров'я окремо взятого працівника, але й на морально-психологічний клімат, організаційне середовище, організаційну культуру й соціально-економічну ефективність організації в цілому. Таким чином, для своєчасного попередження стрес-чинників зовнішнього і внутрішнього середовища організації менеджери необхідно здійснювати ефективну діагностику джерел і причин підвищення рівня професійного стресу працівників, а також формувати кадрові технології профілактики професійного стресу, які у своїй структурі мають передбачати наявність спеціальних (управлінських, економічних, соціальних і психолого-педагогічних) методів (програм)

нейтралізації та попередження чинників професійного стресу серед працівників [1; 3; 5].

Здебільшого така діяльність має свої особливості, пов'язані з різноманітними стрес-чинниками як соціального середовища організацій так і зовнішніх чинників, які можуть бути викликані ставленням персоналу до існуючих проблем, що потребують нових підходів до їх розв'язання, сприйняттям нововведень, які стають більш динамічними й інтенсивними у діяльності фахівців будь якої сфери діяльності, у першу чергу це стосується фахівців сфери управління персоналом.

В опитуванні взяли участь **381** працівник компаній різних сфер діяльності (переважно ІТ) із них (47%) обіймають посади рекрутера, 27% суміщають посаду рекрутера та HR завдання, (27%) займають позиції Recruitment/ HR Lead. Найменший відсоток працівників (4%) займали позиції HR Manager (без рекрутингових задач) – (4%) і (5%) – займали посади сорсера.

До категорії респондентів «інші» були віднесені ті працівники, що у своїй діяльності поєднують декілька позицій, як приклад: Рекрутер+Аналітик, HR+менеджер, Піар Менеджер (PM) + Рекрутер та інші.

За посадами досліджувані респонденти були розподілені таким чином: Рекрутер (47%); поєднує діяльність рекрутинга та виконую завдання HR (27%); Recruitment/ HR Lead (15%), такі посади як: Сорсер, HR manager, та відповідно фахівці, що поєднували у своїй діяльності дві функції були віднесені до категорії досліджуваних (інші). У стартапі працює 1% респондентів, що є логічним, оскільки здебільшого до найму першого HR менеджера / рекрутера приходять, коли команда зростає до 30-50 членів.

Більшість респондентів, що проходили дослідження працюють в аутсорсінгових компаніях (42%) і кампаніях, чия діяльність пов'язана з продуктовою діяльністю (29%). Представники рекрутингових агентств склали (15%); працівники аутстафінгових компаній (9%); фрілансери (4%).

Географія працевлаштування респондентів розподілилася таким чином: м. Київ (37%); м. Дніпро (20%); м. Львів (7%); м. Одеса (5%). До категорії інші, увійшли такі міста, як: Запоріжжя, Вінниця, Житомир, Черкаси, Полтава, Івано-Франківськ, Ужгород, Хмельницький, Чернівці та інші. Також 4 особи на час проведення дослідження проживали за межами України Польща (м. Варшава, м. Вроцлав); Естонія м. Талін. Два досліджуваних із загальної вибірки підтвердили, що працюють у віддаленому в режимі.

Результати дослідження дозволили констатувати, що ефективність професійної діяльності працівників сфери управління персоналом, як

однієї з основних ланок формування кадрового потенціалу організації, залежить від комплексу професійно-важливих якостей працівників, який за результатами професіографічного опису, має використовуватися при професійно-психологічному доборі та психологічному супроводі діяльності працівників кадрових органів та рекрутенгових компаній.

Серед основних, найбільш значущих професійно-важливих якостей працівників сфери управління персоналом достовірно виділено: мнемічні, імажитивні, емоційні, вольові, мовні, комунікативні, також серед інтелектуальних компетенцій визначальним виступає розвиток структури емоційного інтелекту.

При складанні психологічної характеристики працівників сфери управління персоналом було застосовано операційно-психологічний інтерпретаційний аналіз.

За результатами емпіричної частини констатувального експерименту дослідження було розроблено модель побудови професіограми і психограми працівника сфери управління персоналом на прикладі працівників ІТ-сфери.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення професійної психологічної програми збереження професійного здоров'я працівників управління персоналом та методичних рекомендацій щодо її впровадження в діяльність рекрутингових компаній (відділів).

Список використаних джерел

1. Рудько В.А., Гуткевич С.О., Мостенська Т.Л. Управління персоналом: Навч. посіб. Київ, 2012. 324 с.
2. Портрет українського рекрутера. URL: <https://evotalents.com/uk/blog/29> (дата звернення 05.01.2024).
3. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Київ: Київ.нац.торг.економ.ун-т., 2020. 712 с.
4. Миронець С.М., Тимченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. Київ: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
5. Опейда Й., Швайка О. Словесна оболонка суті (На шляху до унормування наукової термінології). Вісник Національної академії наук України. 1997. №11-12. С. 39.
6. Метод контент-аналізу. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>

СТРУКТУРА ІМІДЖУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Дослідження проблеми психологічних детермінант іміджу науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти дало змогу сформулювати ряд узагальнюючих висновків, які мають теоретичний і науково-практичний характер [1, 2].

Дослідження понятійного апарату структури іміджу науково-педагогічних працівників освітньої організації свідчить про різнобічність і багатовекторність наукових підходів до його вивчення і формування, що потребує комплексного дослідження, уточнення та узагальнення.

Формування іміджу науково-педагогічних працівників закладу освіти розглянуто як цілісний, системний, полівекторний комплекс заходів, що обумовлює його ефективність завдяки функціонуванню зовнішніх і внутрішніх чинників, їх гармонійному поєднанню й розвитку, регуляції професійного, соціального, мотиваційного, емоційно-вольового та індивідуально-психологічного компонентів усіх учасників освітнього процесу. У підсумку це сприяє зростанню якості та різноманіттю освітніх послуг, професійних характеристик науково-педагогічних працівників, кількості та якості знань студентів, залученню нових споживачів і партнерів, що обумовлює високий рівень іміджу освітнього закладу [2, с. 45].

Формування психологічних особливостей іміджу науково-педагогічних працівників відбувається завдяки гармонійному функціонуванню складових структурних компонентів, які визначають високий рівень професійних компетентностей, соціальної спрямованості, внутрішніх індивідуально значущих мотивів, саморегуляції емоційно-вольової сфери та професійно значущих індивідуально-психологічних властивостей.

За результатами дослідження виявлено детермінанти, які визначаються умовами й особливостями професійної діяльності, соціальними, мотиваційними, емоційно-вольовими та індивідуально-психологічними характеристиками обстежуваних, що суттєво впливають на імідж науково-педагогічних працівників.

З'ясовано, що на перше місце респонденти поставили значущість професійного компоненту, друге – соціального, третє – мотиваційного, четверте – емоційно-вольового, на п'яте – індивідуально-психологічного компоненту.

За результатами аналізу показників професійного компоненту обстежуваних визначено, що у структурі іміджу представників керівного складу усіх підрозділів та кафедр на високому рівні спостерігаються такі професійно значущі характеристики особистості, як цілеспрямованість, тактовність, суб'єктивний рівень привабливості роботи, здатність активізувати діяльність студентів, пріоритетність мотивів організаційної діяльності, що сприяє як особистому іміджу, так і наданню якісних освітніх послуг в цілому. Разом з тим, у п'ятій частини викладацького складу встановлено знижений рівень практичності, відповідальності та вимогливості, що є певною перешкодою у формуванні позитивного іміджу та потребує психологічної корекції.

Водночас у завідувачів кафедр несприятливими виявлено такі позиції, як: рівень організації праці, спілкування «по вертикалі», матеріальне та соціальне забезпечення. У представників адміністрації факультетів певний рівень незадоволеності встановлено щодо активної життєвої позиції усіх членів колективу, реалізації у творчій та цікавій роботі, принципості та витриманості у взаєминах.

Встановлено детермінанти соціальної сфери, які суттєво впливають на імідж фахівців та якість надання освітніх послуг, і загалом, на імідж закладу вищої освіти. Доведено, що високий рівень задоволеності якістю життя за самооцінкою притаманний переважній більшості обстежуваних, що обумовило позитивні та високі показники стосовно роботи, особистих досягнень, спілкування з близькими людьми, вираженим оптимізмом й самоконтролем, що сприяло впевненості у собі, спрямованості на позитивну взаємодію. Це загалом формує позитивний імідж працівників освітньої організації. При цьому у певної частини науково-педагогічних працівників спостерігається: суб'єктивне незадоволення суспільним і особистим визнанням, матеріальним і соціальним забезпеченням, рівнем особистого авторитету; доволі низький рівень оптимізму, самореалізації та перевага негативних емоцій, що потребує психологічної допомоги.

Доведено, що у переважній більшості науково-педагогічних працівників, представників адміністрації на усіх рівнях управління на високому і вище середнього рівні розвинено такі смисложиттєві орієнтації, як: мета у житті, інтерес і емоційне насичення життям, усвідомлення себе господарем життя, впевненість щодо керованості своєю долею. Такі позитивні характеристики мотиваційної сфери

доповнюються високими результатами, які встановлено за підсумками діагностики емоційної спрямованості цієї категорії обстежуваних, що виявляється у високому рівні розвитку гностичної, практичної, комунікативної, естетичної й альтруїстичної спрямованості та середньому рівні гедоністичної спрямованості, що загалом забезпечує високий рівень іміджу осіб, які організують та забезпечують освітній процес.

За особливостями мотиваційної сфери науково-педагогічних працівників визначено, що 15-20 % обстежуваних цієї категорії притаманні незадоволеність життям та своїм статусом, спрямованість на минуле, схильність до фаталізму, зневіра у свої сили, низький рівень практичної, пугнічної спрямованості на тлі підвищеного рівня романтичної спрямованості та знижених можливостей самоконтролю і самореалізації свого життя, що потребує корекції рівня самореалізації.

З'ясовано, що в емоційно-вольовій сфері окремі прояви негативного впливу переживання психотравмуючих ситуацій у працівників закладу вищої освіти долаються завдяки вираженій вольовій саморегуляції, наполегливості, самовладання, що зумовлюють включення механізму функціонального стереотипу дозованого та економного використання психофізіологічних і енергетичних ресурсів особистості. Такі психологічні механізми захисту сприяють високому рівню стійкості до стресу й ефективності професійної діяльності, що позитивно впливає на імідж усіх категорій обстежуваних, а також якісному забезпеченню освітніх послуг та іміджу закладу вищої освіти.

Встановлено, що у 15-20 % викладачів переважають дисфункціональні механізми регуляції емоційно-вольової сфери, які зумовлюють негативний вплив на виконання професійних обов'язків й ставлення до колег, студентів й близького оточення. Тобто ця категорія обстежуваних перебуває у стадії напруженості, а саме у процесі формування зазначених симптомів, що негативно впливає на імідж науково-педагогічних працівників, що є показаннями для надання психокорекційної допомоги цій категорії обстежуваних.

У процесі дослідження індивідуально-психологічних особливостей в обстежуваних комунікативної, емоційно-вольової та інтелектуальної сфер встановлено особливості ієрархії проявів, що виявились у найбільшому рівні вираженості комунікативного блоку у представників адміністрації, практично на однаково високому рівні – у представників деканатів і завідувачів кафедр й на середньому рівні – у науково-педагогічних працівників, що в останніх потребує психокорекції у зв'язку з певними проявами недосконалості у взаємодії, схильності до самозанурення, нерішучості, задрощів, демонстрації незадоволеності, недостатнього самоаналізу й аналізу мотивів поведінки оточуючих [2, с. 35].

За результатами аналізу показників емоційно-вольового блоку, доведено, що стійкість до стресових чинників у групі керівного складу забезпечується високим рівнем проявів емоційної стабільності, нормативності, твердості у досягненні мети, упевненості у собі, високим рівнем самоконтролю. Особливості проявів емоційно-вольової сфери у науково-педагогічних працівників обумовлені тим, що у 15-20 % обстежуваних визначено середні та низькі показники за шкалами твердості, впевненості, напруженості. Це обумовлює прояви залежності, імпульсивності, невпевненості, тривожності, заклопотаності, постійного почуття провини, що потребує психокорекції.

За показниками інтелектуального блоку на високому рівні визначено рівень мисленнєвої діяльності, практичності та радикалізму у представників адміністрації, при середніх значеннях радикалізму – у фахівців деканатів і завідувачів кафедр.

Особливість інтелектуальної сфери науково-педагогічних працівників полягає у тому, що на середньому рівні спостерігаються показники консерватизму і практичності, а також на високому рівні – мрійливості.

Визначено, що імідж науково-педагогічних працівників формується у професіогенезі природним шляхом на основі зовнішніх характеристик діяльності, індивідуально-психологічних характеристик особистості, а також завдяки цілеспрямованому саморозвитку із застосуванням спеціальних психологічних технологій [3, 4].

Отже, відповідно до результатів дослідження, було розроблено психологічні технології, що спрямовано на формування індивідуально-психологічних характеристик особистості, які детермінують імідж науково-педагогічних працівників і включають психодіагностичний, інформаційний, стимулюючий та підтримуючий напрями. Технології враховують результати емпіричних психодіагностичних обстежень, за якими визначено особливості професійного, соціального, мотиваційного, емоційно-вольового та індивідуально-психологічного компонентів детермінант іміджу науково-педагогічних працівників, які потребують психологічної корекції. Крім того, представлено організаційні заходи, які дають змогу підтримувати та вдосконалювати внутрішній позитивний емоційний клімат, відносини між персоналом, а також заходи, що демонструють соціальну та екологічну відповідальність організації, удосконалювати управління персоналом, що підвищить імідж науково-педагогічних працівників освітньої організації.

Список використаних джерел

- 1 Двек, К. (2017). Налаштуйся на зміни. Пер. з англ. Ю. Кузьменко. Наш формат.
- 2 Карамушка, Л.М. (2013). Формування психологічної готовності персоналу вищої школи до діяльності в умовах соціально-економічних змін. Монографія. Медобори-2006.
- 3 Корольчук, М. С., Дроздова, Ю.В., Корольчук, В.М., Осьодло, В.І. Сипливий, А.М. (2018). Психологія професійного самовизначення особистості. Монографія. КНТЕУ.
- 4 Креденцер, О.В. (2019). Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій. Монографія. Логос.

УДК 613.62:159.923.2

Ванюшина О.,

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ЗАГРОЗА ПРОФЕСІЙНОМУ ЗДОРОВ'Ю: ПРОФЕСІЙНІ ДЕФОРМАЦІЇ ТА ДЕСТРУКЦІЇ

Професійне здоров'я є одним із чинників професійної придатності, важливою умовою ефективності трудової діяльності і показником «якості» професійного життя. Основним показником професійного здоров'я є професійна працездатність, тобто здатність ефективно і тривало займатися певного роду професійною діяльністю. Професія впливає на особистість фахівця як позитивно, що проявляється у формуванні професійної самосвідомості, професійного мислення, у розвитку професійно значущих якостей, в оволодінні професійним досвідом і т.п., так і негативно. Це проявляється у різного виду професійних деформаціях та деструкціях. [4, с.149]

І це питання стає особливо актуальним у зв'язку зі збільшенням психо-емоційного навантаження та недостатніх резервів психіки для підтримки професійного здоров'я. Тому потребують досліджень питання попередження й усунення професійних деструкцій, деформацій, емоційного вигорання, формування професійної стресостійкості, розроблення технологій збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Дослідження цих явищ носить інтердисциплінарний характер та стоїть на перехресті різних наук: медицини, психології, юриспруденції тощо. На сучасному етапі дослідженням феномену професійної деформації присвячені роботи Е.Ф. Зеєра, А.О.Деркача, А.К. Маркової, С.О. Дружилова, Е.Е. Симанюк, Е.О. Бутиліної, О.П. Єрмолаєвої, Л.М. Корнєєвої та інших.

Під час дослідження феномену професійної деформації в психології виявилися деякі збіги у визначенні понять професійна деструкція та професійна деформація.

Поняття професійна деформація (від лат. deformation) – це когнітивні викривлення, дезорієнтація особистості, яка виникає в наслідок тиску внутрішніх та зовнішніх факторів професійної діяльності, та призводить до формування специфічно-професійного типу особистості. У науковій літературі немає жодного підходу до визначення терміну «професійна деформація». Труднощі із розкриттям цього феномену пов'язані, перш за все, із складністю структури та численністю форм проявів деформації в процесі професійної діяльності особистості.

Уперше термін «професійна деформація» був введений Пітерімом Сорокіним як такий, що описує негативний вплив професійної діяльності на людину. Вважалося, що схильність до деформацій спостерігається у представників певних професій, зокрема у тих, що володіють необмеженою та безконтрольною владою. Таким чином, професійна деформація має на увазі зміну існуючої форми особистості працівника, зменшення одних рис характеру та збільшення інших, більш необхідних під час виконання професійної діяльності. Отож, професійна деформація не має виключно негативного характеру та може навіть сприяти більш ефективній праці.

Термін деструкція (від лат. destruction) же за своєю суттю визначає процес руйнування структури будь-чого. Тоді професійна деструкція – це руйнування структури професійної діяльності та особистості фахівця, що негативно позначаються на результаті праці та стані самої діяльності. На відміну від професійної деформації, професійна деструкція має на увазі більш суттєві зміни та більш вагомі наслідки. Розвиток професійних деструкцій є наступною фазою професійної деформації. Складність відокремлення цих понять полягає в тому, що обидва феномени описують один психологічний процес – професійний розвиток особистості, однак характеризують різні його стадії. Наступна стадія професіоналізації замінюється депрофесіоналізацією, що спричиняє розвиток професійних деструкцій. [3, с.250]. Передумови та основні причини цих феноменів такі:

- Передумови розвитку професійних деформацій коріняться вже в мотивах вибору професії. Це як усвідомлювані мотиви: соціальна значимість, імідж, творчий характер, матеріальні блага; так і неусвідомлювані: прагнення до влади, домінування, самоствердження.

- Пусковим механізмом деформації стає невідповідність очікувань на стадії входження в самостійне професійне життя, оскільки професійна реальність сильно відрізняється від уявлення, що сформувалося у випускника навчального закладу. Невдачі, негативні емоції, розчарування ініціюють розвиток професійної дезадаптації особистості.

- Монотонія як психічний стан, викликається одноманітним, тривалим подразником і виникає в умовах рутинної роботи. Робота перетворюється на нудьгу, падає психічна активність. І хоча стереотипність поведінки є відпочинком для психіки, проте це призводить до ослаблення інтересу до праці, зниженню її продуктивності, притупленню волі, зниженню уваги, появі стійкої втоми.

- Професійна втома як комплекс суб'єктивних відчуттів і переживань, тимчасового зниження функціональної активності психіки через постійні стреси, що в свою чергу вимагають додаткових витрат психічної енергії. Втома виникає внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів індивіда та неузгодженості в роботі систем, що забезпечують діяльність (саме професійна втома викликала в зарубіжній психології в 70-х роках ХХ століття інтерес до емоційного вигорання, що є проявом професійної деформації).

- Вікові зміни, що пов'язані зі старінням. Фахівці в області психогеронтології відзначають наступні види і ознаки психологічного старіння людини: соціально-психологічне старіння, що виражається в ослабленні інтелектуальних процесів, перебудові мотивації, зміні емоційної сфери, виникненні дезадаптивних форм поведінки, зростання потреби в схваленні та ін.; морально-етичне старіння, що виявляється в нав'язливому моралізуванні, протиставленні сьогодення минулому, перебільшенні заслуг свого покоління тощо; професійне старіння, що характеризується несприйнятливістю до нововведень, канонізацією індивідуального досвіду і досвіду свого покоління, труднощами засвоєння нових засобів праці і технологій, зниженням темпу виконання професійних функцій та ін.

- Кризи професійного розвитку. Зрозуміло, що багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним розвитком особистості. Неминучі, хай тимчасові, періоди стабілізації. На початкових стадіях

професіоналізації ці періоди є недовготривалим, на наступних -період стабілізації може тривати досить довго: рік і більше. У цих випадках доречно говорити про настання професійної стагнації особистості. [2, с.7-10]

В психології виділяють наступні рівні професійних деформацій:

- Загальнопрофесійні деформації. Ці інваріантні особливості особистості і поведінки професіоналів простежуються у більшій частині працівників зі стажем, хоча рівень вираженості даної групи деформацій різний. Так, для лікарів характерний синдром «втоми від співчуття», що проявляється в емоційній індіферентності до страждань хворих. У працівників правоохоронних органів розвивається синдром «асоціальної перцепції», при якому кожен громадянин сприймається як потенційний порушник; у керівників – синдром «вседозволеності», що виражається в порушенні професійних і етичних норм, в прагненні маніпулювати професійним життям підлеглих. Часто саме це і робить працівників однієї професії схожими між собою.

- Спеціальні професійні деформації. Вони виникають в процесі спеціалізації за фахом. Будь-яка професія об'єднує в собі кілька спеціальностей, а кожна спеціальність має свій склад деформацій. Так, у слідчого з'являється правова підозрілість, у оперативного працівника – агресивність, у адвоката – професійна спритність, у прокурора – бажання звинувачувати. Лікарі різних спеціальностей теж мають свої специфічні деформації: терапевти люблять ставити загрозливі діагнози, хірурги цинічні, медсестри грубі і байдужі.

- Професійно-типологічні деформації. Вони обумовлені накладенням індивідуально – психологічних особливостей особистості (темпераменту, здібностей, характеру) на психологічну структуру діяльності. В результаті складаються професійно і особистісно обумовлені комплекси деформацій:

- деформації професійної спрямованості особистості: спотворення мотивації діяльності («зсув мотиву на мету»), перебудова ціннісних орієнтацій, песимізм, скептичне ставлення до новачків і нововведень;

- деформації, що розвиваються на основі будь-яких здібностей: організаторських, комунікативних, інтелектуальних та ін. Тоді формується комплекс переваги, гіпертрофований рівень домагань, завищена самооцінка, нарцисизм і ін.);

- деформації, що зумовлені особливостями характеру: рольова експансія, владолюбство, «посадова інтервенція», доміантність, індіферентність та ін. Ця група деформацій розвивається в різних професіях і не має чіткої професійної орієнтації.

- Індивідуалізовані деформації, що зумовлені особливостями працівників різноманітних професій. В процесі багаторічного виконання професійної діяльності, психологічного зрощування особистості і професії, окремі професійно важливі якості, як і професійно небажані, надмірно розвиваються, що призводить до виникнення надякостей, або акцентуацій. Це можуть бути надмірна відповідальність, суперечесність, гіперактивність, трудовий фанатизм та професійний ентузіазм. [1, с.102-105]

Професійні деструкції – це зміни сформованої структури діяльності й особистості, що негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу.

Усе різноманіття факторів, що детермінують професійні деструкції Е. Зеєр умовно розділяє на *об'єктивні, суб'єктивні й суб'єктивно-об'єктивні*, відносячи до перших соціально-економічну ситуацію, професійно-просторове середовище, загальний характер професійної діяльності; до суб'єктивних факторів – особистісні особливості суб'єкта праці, а до суб'єктивно-об'єктивних – якість керування і професіоналізм керівників.

Отож, порівнюючи поняття «професійна деформація» з поняттям «професійна деструкція», яке відображає процес руйнування структури професійної діяльності та особистості фахівця, що негативно позначаються на результаті праці та стані самої діяльності, можна стверджувати, що професійна деструкція є проявом більш суттєвих змін та більш вагомих наслідків для професійного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Астремська І. В. Детермінанти професійних деформацій і деструкцій. *Modern scientific researches*. 2018, Issue 4. Vol.2, p.100-106.
2. Віденєєв І. О. Психологія професійних деструкцій. 2019. 52 с. URL: <http://195.20.96.242/bitstream/handle>.
3. Мацегора Я. В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. №2 (33). с.247 -252.
4. Мешко Г. М. Професійне здоров'я як показник якості професійного життя. 2019. с.148-150. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/286540549.pdf>.

ПОСЕРЕДНИЦЬКА РОЛЬ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ОСОБИСТОСТІ

Наявність у науковій літературі різноманітних описів благополуччя особистості в організаційному просторі свідчить про відсутність достатньої теоретичної бази та загальноприйнятого уявлення про професійне благополуччя, а також про необхідність уточнення змісту даного поняття та механізму його формування. Професійне благополуччя часто пов'язують із саморозвитком, реалізацією особистісного потенціалу, професійною самореалізацією (Glavinska et al., 2020; Schultz, 2008; Volynets, 2018) [1, 2, 3]. У той же час відомо, що далеко не всі працівники мають прагнення до особистісного зростання (Maslow, 1970) [4], тож такий підхід теоретично робить неможливим досягнення професійного благополуччя цими працівниками. Не менш часто благополуччя описується в термінах задоволеності конкретними аспектами та обставинами життєдіяльності й афективного досвіду (Diener et al., 2018; Joshanloo, & Weijers, 2019) [5, 6], що на нашу думку, також не пояснює механізм формування професійного благополуччя через так званий «гедоністичний біг по колу» (зі зростанням можливостей зростає рівень домагань) (Ryan, Deci, 2001) [7]. Тому необхідний пошук інших підходів до зрозуміння сутності професійного благополуччя як психологічного феномену, а також його психологічного механізму. Контент-аналіз уявлень про професійне благополуччя академічного персоналу різної культурної належності показав, що ці уявлення пов'язані з можливістю реалізації в професійній діяльності актуальних потреб з урахуванням цінностей працівників (Voitenko et al., 2023) [8]. Залежно від культурних норм і цінностей різні аспекти професійного життя набувають для респондентів різну значущість і по-різному впливають на результуюче переживання професійного благополуччя. Виявлені факти вказують на доцільність з'ясування природи професійного благополуччя у контексті ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Метою цього дослідження є визначення характеру взаємозв'язку між потребами, цінностями та професійним благополуччям особистості, і, зокрема, емпірична перевірка

посередницької ролі ціннісних пріоритетів у взаємозв'язку між потребами особистості та її професійним благополуччям.

Як показав теоретичний аналіз, кожна людина розглядає організацію як об'єкт, здатний не лише задовольнити її особисті потреби, а і сприяти реалізації її індивідуальних цінностей і смислів. Отже, кожен працівник переживає професійне благополуччя в контексті особистісних потреб, цінностей і смислів, що визначають професійні цілі, спрямованості, способи самоактуалізації, вектори розвитку, і можливості їх реалізації у професійній діяльності. Однак реалізація у професійній діяльності потреб і цінностей як механізм формування професійного благополуччя залишається поза увагою науковців. Більшість досліджень зосереджують увагу на вивчені лінійних зв'язків між характеристиками роботи та параметрами професійного благополуччя, що обмежує розуміння його психологічного механізму, враховуючи, що професійне благополуччя – це складне психологічне утворення, обумовлене взаємодією багатьох чинників. На нашу думку, вивчення посередницьких ефектів у взаємозв'язку між досліджуваними змінними дозволить заповнити цей пробіл і зробити внесок у розкриття сутності професійного благополуччя та логіки його формування. Ідея ціннісно-смыслового регулювання життєдіяльності суб'єкта (Романюк, 2018; Schwartz & Bilsky, 1990) [9, 10] дозволила нам припустити, що характер взаємозв'язку між потребами працівника та його професійним благополуччям може змінюватися через регулятивний вплив цінностей як змінної-медіатора (рис.1).

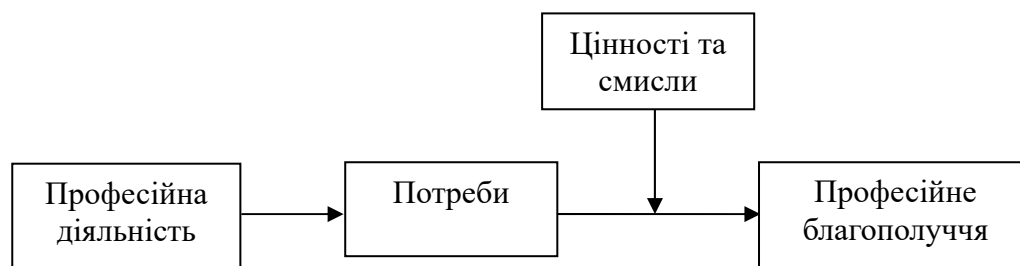


Рис. 1. Посередницька роль цінностей у професійному благополуччі

Рисунок 1 відображає теоретичну основу дослідження, відповідно до якої професійне благополуччя розглядається як інтегрований стан, що формується у зв'язку з тим, наскільки у професійній діяльності реалізовано потреби особистості, з урахуванням індивідуальних цінностей і смислів.

Запропонована модель потребує вивчення означеного посередницького ефекту із застосуванням відповідних процедур аналізу посередництва (Baron, & Kenny, 1986) [11] з попередньою діагностикою виділених структурних компонентів. Відповідно до мети цього дослідження був застосований метод поперечного зрізу з використанням Анкети задоволення потреб (NSQ) Л. Портера, Шкали задоволеності роботою (JSS) П. Спектора, Шкали людських цінностей (HVS) Ш. Шварца. Переклад оригінальних шкал з англійської мови на українську здійснювався методом зворотного перекладу.

У цьому дослідженні взяли участь 132 академічні працівники університету, відібрані методом випадкового відбору.

Статистична обробка даних містила аналіз множинної лінійної регресії (MLR) покроковим методом (Stepwise), аналіз кореляцій. Розрахунки проводилися в SPSS Statistics 23.0.

Для перевірки гіпотези опосередкування було оцінено кілька регресійних рівнянь (Baron, & Kenny, 1986) [11]: 1) регресію посередника (цінності) щодо незалежної змінної (потреби), 2) регресію залежної змінної (професійне благополуччя) щодо незалежної змінної (потреби), 3) регресію залежної змінної (професійне благополуччя) як щодо незалежної змінної (потреби), так і щодо посередника (цінності). Ці три рівняння забезпечили перевірку зв'язків моделі опосередкування. Хоча використані нами критерії встановлення посередництва (Baron, & Kenny, 1986) [11] є дещо застарілими, використання цієї логіки можна знайти і в сучасних дослідженнях (Olefir, Vosniuk, 2021) [12]. Hayes, A. і Rockwood, N. (2017) [13] відмічають, що математика посередницького аналізу, описана Baron, & Kenny (1986) [11], залишається корисною і важливою для сучасних підходів.

За результатами дослідження встановлено, що реалізація потреб і цінностей у професійній діяльності є важливою складовою професійного благополуччя особистості, що забезпечує механізм його формування. Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про те, що рівень задоволеності актуальних потреб особистості корелює з її професійним благополуччям. Отже, люди задоволені своїм професійним життям тією мірою, якою задоволені їх актуалізовані потреби, тому потрібнісно-мотиваційний компонент професійного благополуччя є невід'ємною частиною його структури.

Аналіз посередництва підтвердив припущення про те, що цінності функціонують як посередник у взаємозв'язку між потребами та професійним благополуччям. Встановлено відповідність одержаних нами результатів основним критеріям посередництва: (а) варіації рівнів незалежної змінної (потреби) в значній мірі пояснюють варіації

імовірного посередника (цінності), (б) незалежна змінна впливає на залежну змінну у другому рівнянні, (в) посередник (цінності) значно зменшує вплив незалежних змінних (потреби) на залежну (професійне благополуччя). Цінності пояснюють помітну частину дисперсії взаємозв'язку між задоволеністю потреб і професійним благополуччям. Отже, кожен працівник переживає професійне благополуччя в контексті особистісних цінностей і потреб, і можливості їх реалізації у професійній діяльності. Цінності як усвідомлена особистістю значущість певних об'єктів стосовно їх відповідності чи невідповідності потребам особистості визначають специфіку трудової мотивації особистості. При порушенні професійного благополуччя ціннісно-смилова система особистості є опосередковуючою ланкою, що посилює мотивацію до змін, і буферною системою, що сприяє збереженню благополуччя при незначній неузгодженості між реальним і бажаним у професійній сфері.

Список використаних джерел

1. Glavinska O., Ovdienko I., Brukhovetska O., Chausova T., Didenko M. (2020). Professional Self-Realization as a Factor in the Psychological Well-Being of Specialists of Caring Professions. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 8 (3), 548-559. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.32>
2. Schultz M.L. Occupational Well-Being: the development of a theory and a measure: an abstract of a dissertation. Kansas State University. Manhattan, Kansas. 2008. 183 с.
3. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Хмельницького державного університету. Серія: психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С.50-62
4. Maslow, A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. 1970. 399 p.
5. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15.
6. Joshanloo, M., & Weijers, D. (2019). A two-dimensional conceptual framework for understanding mental well-being. *PLoS ONE*, 14(3), e0214045.
7. Ryan R.M., Deci E.L (2001). On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52. 141-166. <https://doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141>

7. Voitenko, E., Myronets, S., Timchenko O., Yakymchuk B., Skrypkin O. A cross-cultural comparison of perception of professional well-being by Iranian and Ukrainian academic staff. *International journal of organizational leadership*. (Second Special Issue-2023). 2023. V.12. P.1-15. DOI: 10.33844/ijol.2023.60351

9. Романюк Л.В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Вип. 6. С.71-77

10. Schwartz, SH, Bilsky W. Toward a theory of the universal content and structure of values: extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990. Вип. 58(5), С. 878–891.

11. Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.

12. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип.2. С.38-49.

13. Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour research and therapy*, 98, 39–57.

УДК 159.942

Голярдик Н.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки

та соціально-економічних дисциплін,

Національна академія Державної прикордонної

служби України ім. Б. Хмельницького

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ

Юнацький вік висуває вимоги для особистості, які містять у собі різні стресогенні фактори, такі як вибір майбутньої професії, самоактуалізація, самореалізація, негативні переживання, пов'язані як із зовнішніми факторами, так і з внутрішніми.

Когнітивний розвиток юнака-курсанта продовжує свій активний розвиток та набуває нових форм вияву. Так, особистість стає здатна до самоосвіти, результатами якої можуть бути успіхи як в навчальній діяльності, так і в становленні самосвідомості. Курсант прагне самостійного пошуку відповідей на запитання, які йому цікаві, на основі засвоєних знань, завдяки цьому зростає роль логічних міркувань та самоконтролю.

Мотиваційна сфера стає провідною, адже юнак прагне до самореалізації в професійному плані та особистісному. Система спілкування та соціальних стосунків у юнаків диференційована. Загалом сфера комунікації юнацтва характеризується розширенням і поглибленням стосунків із соціумом.

Емоційні реакції та поведінка особистості в юнацькому віці також визначаються соціальними факторами та умовами виховання. Дослідження, проведені психологами за допомогою проєктивних тестів для вивчення вікової динаміки тривожності, вказують на те, що у цей період спостерігається найвищий рівень тривожності у всіх аспектах міжособистісних відносин порівняно з іншими віковими періодами. Зокрема, виникає особливий ріст тривожності у взаємодії з батьками та іншими дорослими, від яких молодь певним чином залежить [1, с. 206].

Фактори виникнення тривожності у курсантів під час навчального процесу можна визначити, зокрема, через їхні асоціації із ситуаціями іспитів. Протягом двох місяців на рік курсанти переживають пік тривожності, який пов'язаний зі здійсненням зимових та весняних іспитів. Іспити є критичним моментом у навчальному процесі, оскільки вони становлять етап підведення підсумків навчання за семестр. Ці іспити діють як стимул для збільшення обсягу, тривалості та інтенсивності навчальної діяльності, а також мобілізації всіх сил організму.

Під час іспитів, під впливом інтенсивної розумової діяльності та відсутності повноцінного відпочинку, психічні та фізичні показники протягом усього періоду неухильно знижуються. На психологічному рівні страх курсантів сприймається як напруга, занепокоєння, нервозність і переживається як почуття невпевненості, безпорадності, безсилля, самотності, невдачі, що насувається, і нездатності приймати рішення [2]. Тобто, процеси, які відбуваються під час іспитів неухильно впливають на рівень тривожності курсанта.

Рівень тривожності найбільш активний у навчальній діяльності курсантів і включає декілька складових:

- оцінки, які курсант отримує на іспитах під час сесії;

- дослідницька робота, така як написання есе, курсових робіт та проектів, тез;
- участь у наукових та практичних конференціях;
- участь в академічних, всеукраїнських заходах та змаганнях, конкурсах тощо.

Проте, ситуаційна тривожність буде мати мінливий вияв в різних курсантів і в різний період часу. Оскільки реактивна тривожність – це моментний вияв емоційного стану індивіда, її рівень буде коливатися та залежати від оточення [3].

Особистісний вид тривожності має більш стабільний рівень вияву. Вона виступає відносно стійка особистісна характеристика та залежить від схильності індивіда до вияву тривожних станів. Отже, чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вища ймовірність, що людина в загрозовій (або тій, що здається загрозовою) ситуації відчуватиме тривогу, і що ця тривога буде відносно сильнішою [4].

Для курсантів із високим рівнем тривожності характерні дисфункції когнітивної та емоційної сфери. Вони виявляють особливу вибіркочу тенденцію, що сприяє сприйняттю стимулів, що містять загрозу, і це призводить до розвитку дезадаптивного мислення. Це може значно впливати на успішність навчання курсанта.

Отже, феномен тривожності у сучасному світі є однією з найголовніших ознак психічного здоров'я та благополуччя людини. Велике значення має тривожність в контексті навчання курсантів. Курсанти знаходяться під впливом багатьох стресогених факторів, які формують схильність до тривожності як емоційного стану та стійкої характеристики особистості.

Список використаних джерел

1. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.

2. Бреслав Г.М. Психологія емоцій: навч. посібник для вузів. К.: Академія: Сенс, 2004. 541 с.

3. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. В.: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

4. Личко А.Е. Підліткова психіатрія. Львів: Світ, 2001. 199 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Дослідження мотиваційно-ціннісної сфери особистості її структури, психологічних особливостей функціонування вже впродовж тривалого проміжку часу залишається актуальним для багатьох дослідників. Значний інтерес науковців до мотиваційно-ціннісної сфери особистості зумовлений тим, що вона визначає ставлення особистості до світу, особливості та структуру її свідомості, життєві орієнтири, регулює та спрямовує поведінку.

Важливою специфічною вимогою до діяльності військовослужбовців у бойових умовах є постійна готовність і моральна здатність здійснювати збройне насильство в інтересах захисту суспільства, досягати поставлених командуванням цілей, навіть ціною самопожертви. Бойова діяльність військовослужбовця належить до тих небагатьох сфер людської діяльності, де моральні норми професійного обов'язку вимагають, у разі необхідності, віддати своє життя на користь загального блага. Мотиваційні детермінанти професійної діяльності військовослужбовця в екстремальних умовах є результатом не стільки актуальних потреб, скільки наявної системи цінностей. Здатність суб'єкта до ціннісної регуляції діяльності знаходить своє безпосереднє відображення у розвиненій мотиваційній сфері професіонала. Для військовослужбовця шлях до успіху передбачає наявність, в якості основного мотиваційного компонента, добровільного вибору своєї долі, що робить прагнення долати себе і йти на ризик в інтересах інших основною професійною цінністю. Совість, свобода, любов і воля до життя – це основні мотиваційно-ціннісні детермінанти воїна на шляху до досягнення важливої мети бойової діяльності – захищати життя інших.

Підтвердженням існування мотиваційно-ціннісної сфери особистості слугує науковий доробок таких вчених, як А. Адлер, І. Бех, Е. Фром, Е. Еріксон, В. Франкл, М. Рокич, З. Карпенко, І. Гоян та ін.

Аналіз наукових праць вказує на те, що мотиваційно-ціннісна сфера є унікальною для кожної особистості та складною структурою, що надихає людину, спонукає й дає сили долати життєві труднощі.

Структура та психологічні особливості мотиваційно-ціннісної сфери визначають спрямованість особистості, її світоглядні позиції, а також детермінацію поведінки особистості у контексті її професійної діяльності.

Незважаючи на важливість і велику кількість досліджень у різних наукових галузях проблема становлення і функціонування мотиваційно-ціннісної сфери особистості не має єдиного рішення. Але для більшості дослідників мотиваційно-ціннісна сфера є особистісним психологічним конструктом, який має складну багаторівневу ієрархічну структуру.

З точки зору військових досліджень, так само як К. Фон Клаузевіц зазначав, що війна є продовженням політики іншими засобами, так і бойова мотивація є продовженням людської мотивації в конкретному контексті. Отже, мотиваційно-ціннісну сферу слід розглядати як фундаментальне утворення, що керує людською поведінкою, а в нашому контексті – поведінкою військовослужбовця в умовах бойових дій.

Спробуємо з'ясувати психологічні особливості формування та функціонування мотиваційно-ціннісної сфери, її вплив на стиль життя особистості військовослужбовця, враховуючи дослідження видатних вчених.

Так, наприклад, схожими є погляди вчених О. Леонтьєва та А. Маслоу в тому, що мотиваційно-ціннісна сфера особистості є цілісною, багаторівневою, ієрархічною системою когнітивних утворень (ідей, понять, уявлень, суджень), які пов'язані з відповідними емоційно-вольовими компонентами.

Відомі класики психології діяльності (С. Рубінштейн, Д. Узнадзе, Д. Леонтьєв, М. Боришевський, М. Слюсаревський) у своїх працях акцентували увагу на середовищному, соціальному та культурному впливі на формування мотиваційно-ціннісної сфери особистості, визначаючи соціально-культурні цінності та індивідуальні як похідні від них.

М. Рокич стверджував, що саме цінності виступають психологічними детермінантами, які регулюють поведінку людей [1].

У концепції Ш. Шварца ціннісна система особистості розглядається як мотиваційний конструкт, що підлягає безпосередньому впливу середовища, менталітету та культури суспільства до якого належить особистість [2].

У контексті нашого дослідження важливою є думка П. Блау, що явища і процеси на соціальному рівні різняться від тих, що функціонують на рівні буття індивіда [3]. Це ж справедливо по відношенню до системи цінностей, яка набуває різного значення під час переходу від індивідуального рівня до соціального, у ході чого

відбувається ускладнення механізмів регулювання складних структурованих та ієрархічних соціальних систем.

Таким чином, можемо констатувати, що мотиваційно-ціннісна сфера особистості є складним соціально-психологічним утворенням, яке формує суб'єктивне ставлення людини до об'єктивної дійсності, себе самої та оточення, спонукає до активності та взаємодії з навколишнім середовищем, визначає поведінкову спрямованість, характер життєвих виборів.

Проведений теоретичний аналіз наукових досліджень мотиваційно-ціннісної сфери особистості дозволяє визначити, що особистісна цінність – це стійке психічне утворення набуте у процесі засвоєння, відтворення та підтримання соціального досвіду, яке формує переконання особистості стосовно індивідуально або соціально значущих явищ, предметів об'єктивної дійсності, життєвих цілей та способів дій. Відтак, мотиваційно-ціннісна сфера особистості, – сформована на основі особистісних цінностей, динамічна система, яка є формою їх включення у механізми поведінки особистості на основі свідомого оціночного вибору цілей та способів діяльності у результаті набуття стійких переконань та ставлень до них.

Мотиваційно-ціннісна сфера особистості визначає початок, спрямованість, характер і зміст поведінкової активності особистості, обумовлює загальне ставлення до світу, до життя, до себе та оточуючих, надає особистісного сенсу діям, вчинкам, поведінці. Мотиваційно-ціннісна сфера військовослужбовця повністю визначає процес формування професійно значущих мотивів, виникненню яких сприяють засвоєння і прийняття таких цінностей, як усвідомлення суспільної значущості своєї службової діяльності, визначення її смислової складової, реалізація в ній своїх можливостей за допомогою виконання поставлених службово-бойових завдань, а також суспільне визнання діяльності та адекватна система стимулів.

Дослідження особливостей функціонування мотиваційно-ціннісної сфери особистості військовослужбовця у бойових умовах розкрило широкий спектр поглядів на досліджуваний феномен, який знаходить конкретизацію через інституційні цінності такі, як патріотизм, прагнення бути корисним, пошук емоційних контактів, самовираження та інші. Військовослужбовці, якими керують інституційні мотиваційно-ціннісні детермінанти, налаштовані на альтруїстичне служіння та особистісний розвиток, створюють сильніший зв'язок з військом та побратимами. Відданість традиційним військовим ідеалам є найкращим мотивом до бойової діяльності та чинником, що сприяє підвищенню ефективності діяльності військового підрозділу.

Отже, мотиваційно-ціннісна сфера надає можливість особистості військовослужбовця співставляти власні потреби та мотиви із засвоєними та усвідомленими цінностями та суспільними нормами. Водночас, вона не тільки визначає способи й умови досягнення цілей, а й стає джерелом цілей. Також, мотиваційно-ціннісна сфера відображає суб'єктивне ставлення військовослужбовця до соціальної дійсності, що й проявляється у якості мотивації діяльності особистості, поведінки в різних екстремальних ситуаціях. У структурі особистості мотиваційно-ціннісна сфера характеризує її внутрішню готовність до діяльності, а також визначає спрямованість поведінкової активності.

Список використаних джерел

1. Rokeach M. Beliefs, Attitudes and Values: A Theory of Organization and Change / Rokeach. // Review of Religious Research. – 1968. – №13 (2).
2. Schwartz S. H. Studying Values: Personal Adventure, Future Directions / Schwartz. // Journal of Cross-cultural Psychology. – 2011. – №42. – P. 307–319.
3. Blau Peter Michael. Inequality and Heterogeneity: A Primitive Theory of Social Structure. New York : Free Press, 1977. 307 p.

УДК 159.6(075.8)

Деніжна С.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних наук,

Державний податковий університет

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Повномасштабна агресія, спричинена Росією на території України, а також численні військові конфлікти, що відбуваються на різних континентах світу, зумовлюють необхідність удосконалення психологічної підготовки майбутніх захисників Вітчизни до виконання

службових завдань в умовах бойових дій. Адже екстремальний режим діяльності представників воєнно-оперативних підрозділів в ситуаціях ризику передбачає значне фізичне та психічне навантаження, що впливає на зміни у функціонуванні організму, виникнення негативних психологічних станів, а також призводить до перевтоми та втрати працездатності, зниження рівня готовності до оперативного реагування та успішності бойової діяльності.

Як показала практика, для запобігання або нейтралізації негативних психологічних наслідків необхідною є психологічна підготовка, спрямована на формування психологічної стійкості, здатності до саморегуляції внутрішніх станів і управління власною поведінки службовців при виконанні оперативних завдань в небезпечних умовах. У цьому процесі а особливу увагу заслуговує сформованість навичок бойового реагування та здатності до самореалізації індивідуальних ресурсів. Тому актуальності набуває дослідження проблеми удосконалення психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до дій в екстремальних умовах бойової діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що проблему спеціальної підготовки майбутніх військовослужбовців досліджували В. В. Вус [1], К. А. Задорожній [2], О. М. Кокун [3], В. С. Рижиков [8].

Проте результати аналізу наукових праць свідчать про недостатню розробленість психологічних механізмів підготовки майбутніх військовослужбовців до бойових дій, зокрема, формування навичок бойового реагування. У зв'язку з цим організація освітнього процесу в даному аспекті та визначення психологічного механізму його удосконалення стала предметом психолого-педагогічного дослідження.

Мета дослідження полягає у розкритті методичних аспектів вдосконалення психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до бойових дій.

Для досягнення поставленої мети, перш за все, варто конкретизувати сутність поняття психологічної готовності до бойових дій як бажаного результату психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців. Узагальнення теоретичних положень дозволяє інтерпретувати це поняття як активний психологічний стан, що характеризується мобілізацією внутрішніх ресурсів на ефективне та якісне виконання службових обов'язків, які пред'являються до виконання оперативних завдань бойової діяльності.

Структурна «архітектоніка» даного феномена дозволяє розглядати його у таких аспектах:

по-перше, як системний стан психологічних компонентів структури бойової діяльності, що забезпечують регуляцію процесу її виконання;

по-друге, як динамічну психологічну структуру, що включає комплекс особистісних характеристик, взаємозв'язок яких визначає тимчасові, динамічні та ресурсні ознаки бойової активності.

Специфіка психологічної готовності до виконання оперативних завдань бойової діяльності полягає в тому, що майбутній військово-службовець має бути готовим як до виконання службових обов'язків у небезпечних умовах, так і до здійснення організаційних, психологічних і управлінських функцій у навчально-бойовій діяльності.

Сформованість психологічної готовності як усвідомленого відображення внутрішнього потенціалу військовослужбовця має забезпечити:

- розуміння особистісного сенсу для участі в бойовій діяльності;
- своєчасність здійснення поточних бойових дій;
- ситуативну психологічну стійкість,
- здатність до регулювання дій в екстремальних умовах;
- відновлення вихідних показників психологічної структури діяльності після виконання оперативних завдань.

Висвітлення методичної системи психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до виконання оперативних завдань бойової діяльності, слід виокремити такі компоненти:

- психологічна оцінка та діагностика особистісних якостей;
- психологічна підготовка на чотирьох рівнях регулювання навчальної діяльності – мотиваційно-ціннісному, емоційно-вольовому, ситуативно-орієнтовному та операційно-виконавчому;
- психологічний супровід процесу освітнього процесу.

До психологічних механізмів формування психологічної готовності майбутнього військовослужбовця слід віднести такі рефлексивні дії – самооцінка, самоконтроль, саморегуляція, самоврядування, які повинні бути включені у всі форми оптимізації психічних явищ. Дія рефлексивних механізмів підпорядковується ієрархічному принципу організації на різних рівнях функціонування психіки: від перебігу окремих пізнавальних процесів до вибору мотивів поведінки.

Застосування методів самоаналізу, самоконтролю та саморегуляції сприяють своєчасному запобіганню або виявленню вже скоєних помилок при виконанні оперативних завдань службової діяльності.

Зауважимо, що визначальним психологічним механізмом готовності до виконання оперативних завдань в екстремальних умовах виступає бойове реагування – цілеспрямована, скоординована діяльність учасників бойових дій щодо організації їх оптимального функціонування під час виконання завдань бойової діяльності.

У небезпечних ситуаціях бойового реагування на психіку майбутніх військовослужбовців впливають такі фактори, як тривога, небезпека, раптовість, невизначеність, швидкий темп виконання оперативних дій, дефіцит часу та інформації, втома, підвищена відповідальність. Подоланню негативного впливу зазначених факторів на успішність діяльності зі застосуванням зброї, адекватності функціонування за мінімальних фізичних та психічних витрат сприяє оволодіння навичками бойового реагування.

Уточнюючи тлумачення поняття «навички бойового реагування», зазначимо, що дана дефініція в науковій літературі інтерпретується як автоматизований психомоторний спосіб діяльності, оволодіння яким передбачає управління зброєю, спецзасобами та фізичною силою, а також мобілізацію внутрішніх (емоційно-вольових та інтелектуальних) ресурсів і оперативне прийняття рішень під час виконання завдань бойової діяльності, контроль динаміки конфлікту чи екстремальної ситуації.

Структурними компонентами, що складають навички бойового реагування (далі НБР), виступають такі складові: 1) фізичний компонент, – представлений сформованістю умінь виявляти свої фізичні якості (силу, легкість, гнучкість); 2) емоційно-вольовий компонент, – що виражається в умінні регулювати та контролювати свій емоційний стан, проявляти психологічну стійкість та волю; 3) інтелектуальний компонент, – що включає способи сприйняття екстремальних обставин, оцінку ситуації, вибір оптимального рішення, організацію дій, розумові операції та рефлексивний аналіз бойової діяльності.

Методичні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців, спрямовані на формування НБР мають ґрунту на закономірностях, що відображають взаємозв'язки етапів і варіантів розвитку небезпечної ситуації. Ці взаємозв'язки визначаються, з одного боку, силовою (озброєною) протидією майбутнього військовослужбовця та його «противника» і з іншого – напрямками дій залежно від результативності попередніх дій.

Для формування НБР варто пропонувати методику формування у майбутніх військовослужбовців психологічної готовності до бойової діяльності, використання якої передбачає вирішення таких оперативних завдань: апробація практичних моделей екстремальних ситуацій; імітація екстремальних умов бойової діяльності; діагностика рівнів сформованості НБР; розробка варіантів розміщення спеціалізованої лінії перешкод («лабіринту»); аналіз та оцінка рівнів сформованості НБР в умовах психологічних навантажень.

Психологічну підготовку у даному аспекті доцільно здійснювати за такими етапами роботи:

- перший етап – виявлення вихідного рівня сформованості НБР;
- другий етап – прогнозування результатів сформованості НБР;
- третій етап – вивчення особистісних характеристик та індивідуального ресурсу майбутнього військовослужбовця, можливості мобілізації його зусиль;
- четвертий етап використання інтерактивних форм та методів формування НБР;
- п'ятий етап – аналіз результатів.

Для відтворення психологічних чинників екстремальної ситуації варто використовувати методи, завдяки яким моделюються умови бойової діяльності:

- словесно-логічні методи – моделювання психологічного впливу на групу або особу за допомогою вербальних засобів;
- наочні методи – показ озброєнь, спецзасобів, прикладів виконання оперативних завдань бойових дій;
- комп'ютерні методи – комп'ютерне моделювання психологічних факторів бойової діяльності для вирішення оперативних завдань;
- ділові ігри – імітаційне моделювання екстремальних ситуацій;
- тренажерні методи;
- бойові методи – навчання з використанням зброї, технічних засобів;
- методи регуляції психічних станів, реалізація яких здійснюється з використанням прийомів розвитку саморегуляції та самонавіювання, аутогенного, психорегулюючого та психом'язового тренування.

Удосконаленню процесу формування НБР сприяє використання методів, спрямованих на активне включення в імітовану екстремальну ситуацію для виконання оперативних завдань :

- демонстраційні, – спрямовані на з'ясування умов бойової діяльності (показ дії, демонстрація способів і засобів її виконання, тренування);
- умовно-ситуаційні, – завдяки яким сприймається логіка бойових дій, здійснюється відпрацювання способів оперативної взаємодії (вирішення ситуаційних завдань, професійні ігри, тренінги, тактичні навчання);
- створення «реальних ситуацій», – за допомогою яких здійснюється формування готовності до виконання реальних навчально-бойових завдань за умов, що імітують бойові дії.

Комплексне використання вказаних методів забезпечує формування у майбутніх військовослужбовців психологічної стійкості, здатності до мобілізації вольових зусиль, саморегуляції та самоконтролю власної поведінки в екстремальних ситуаціях, мотивації до оволодіння НБР та оперативними способами бойової діяльності, що, у цілому, має забезпечити психологічну готовність до виконання службових завдань під час військових дій.

Отже, вдосконалення психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до бойових дій передбачає практичну реалізацію методики формування навичок бойового реагування, необхідних для виконання оперативних завдань службової діяльності в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Вус В. В. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. № 43(46). С. 95–106. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).28](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).28)

2. Екстремальна психологія : навчальний посібник / М. О. Сова, С. О. Деніжна, С. С. Митрофанова ; Державний податковий університет. – Ірпінь, 2023. – 346 с.

3. Задорожній К. А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика / Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 56. С. 9–13. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/4.pdf>.

4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

5. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України : підручник : у 2 ч. Ч. І. Вид. 2-ге, перероб., зі змінами та доп. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ «7БЦ», 2020. 754 с.

6. Морально-психологічна готовність військовослужбовців Збройних сил України до виконання завдань за призначенням: соціологічний вимір та прогнозування : метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 72 с.

7. Павлушенко С. М. Прогнозування поведінки військовослужбовців Сил спеціальних операцій в екстремальних умовах виконання завдань : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2022. 54 с.

8. Психологічне вивчення особового складу Збройних сил України : метод. посіб. / О. М Кокур та ін. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

9. Рижиков В. С. Методика використання «мозкового штурму» на семінарських заняттях в професійній підготовці у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ). Молодь і ринок. 2018. № 5 (160). С. 26–31.

УДК 159.355

Домославська Ю.,

*аспірант Інституту психології імені Г. С. Костюка,
Національна академія педагогічних наук України,
керівник проєкту ГО «МАЙНДГАРД»*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ СПІЛКУВАННЯ ВЕТЕРАНІВ ТА СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ

Серед пріоритетних завдань, що ставляться сьогодні перед суб'єктами соціального середовища, які розбудовують нову українську культуру спілкування, є формування толерантної культури мовлення, яке своєю чергою, є запорукою здатності вибудовувати стосунки з іншими людьми, світом та самим собою на засадах загальнолюдських толерантних цінностей.

Бойові дії, мають серйозний вплив як на безпосередніх учасників, так і на постраждалих мирних мешканців регіону, де вони відбуваються. Це може призводити до порушень соціальної адаптації серед учасників конфлікту, психічних розладів та психосоматичних захворювань. Ці ускладнення не припиняються з завершенням конфлікту або виходом з нього і тривають достатньо довго, щоб супроводжувати як суспільство в цілому, так і окрему особу, навіть у безконфліктних, мирних умовах. Це створює ряд труднощів, які неможливо ігнорувати або вирішити однобічно. [4]

Соціально-психологічні аспекти розвитку культури спілкування ветеранів та соціального оточення у сфері надання послуг знайшли відображення в працях М. Барія, О. Дзьобаня, І. Зверєвої, А. Капської, С. Корольова, І. Коропатнік, Г. Лактіонової, Я. Подоляка, О. Тарської, М.Ткаченко.В. Тюріної та інші.

Соціальна адаптація, згідно М.І. Гіневського, означає активний процес пристосування офіцера та його сім'ї до нових умов проживання в громадянському суспільстві з ринковою системою взаємодій [5]

У нашій сучасній реальності, ознаки конфліктів і стресу, пов'язаних із військовою службою, стають нагальною та важливою проблемою для психологічної науки та громадського здоров'я. Військовослужбовці, які повертаються до цивільного життя, із собою несуть не тільки фізичні, але й психологічні виклики, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), контузії та інші психічні труднощі.

Військовослужбовці можуть відчувати непорозумінням та відчуженість у взаємодії з цивільним населенням. Саме тому виникає необхідність у створенні інноваційних методів та підходів для розвитку соціальної толерантності та ефективного спілкування, спрямованих на зменшення градієнта між військовослужбовцями та цивільним населенням.

Розглядаючи соціальне спілкування, як ключовий аспект забезпечення позитивної взаємодії та подолання стереотипів, потребує створення соціальних програм формування культури спілкування у громадських місцях з військовослужбовцями, демобілізованими та ветеранами.

На сьогодні проблематикою є:

1. Недостатня соціальна толерантність до розуміння та прийняття військового контексту сьогодення у всіх соціальних сферах життя.

2. Недостатність практичних навичок спілкування з військовослужбовцями, які мають контузії чи ПТСР.[3]

3. Недостатнє сприяння соціальній підтримці військових у суспільстві та недостатнє сприяння соціальній інтеграції військових шляхом належного працевлаштування.[1]

По висловлюванню О. Колісника, процес саморозвитку відбувається завдяки подоланню егоцентричності смислів і оволодінню світоцентричними смислами. [4]

Узагальнення дослідження питання, соціально-психологічних аспектів розвитку культури спілкування ветеранів та соціального оточення, дозволяє стверджувати, що в умовах війни потрібно застосовувати психологічні практики, розвивати культуру спілкування та створювати толерантне суспільство. Своєю чергою, це потребує реалізації психологічних методів, які сприятимуть розвитку ідентичності, рефлексії та просвітницьких тенденцій особистості (шляхом впровадження тренінгів та індивідуальних консультацій), що спонукатиме населення до саморозвитку та толерантного спілкування до всіх верств населення.

Список використаних джерел

1. Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського національного університету. Повітряних Сил. 2014. № 4 (41). С. 160–166.
2. Колісник О. Духовний саморозвиток особистості / О.Колісник // Соціальна психологія.– 2006. –№ 1(15). – С.62-77.
3. Комарова Н.М. Адаптація до цивільного життя ветеранів російсько-української війни [Електронний ресурс]. – URL: <https://dismp.gov.ua/adaptatsiia-do-tsyvilnoho-zhyttia-veteraniv-rosijskoukrainskoi-vijny/>
4. Ломакін Г. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у комбатантів [Електронний ресурс]. – URL: https://www.academia.edu/106488064/Analysis_of_socio_psychological_aspects_of_PTSD_of_combatants
5. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (25 травня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 321 с.

УДК 159.036

Дубич С.,

аспірант кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА НАПРЯМИ ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Актуальність дослідження. Дослідження значення терміну «Ментальне здоров'я» дало змогу з'ясувати неоднозначність і протиріччя його інтерпретації.

У публікаціях іноземних фахівців ментальне здоров'я розглядається у більшості досліджень як психічне здоров'я. Фахівці цієї галузі звертають увагу на профілактику психічних розладів, покращення доступу до психіатричної допомоги, права та гідність людини, наукові практики, інтеграцію в лікуванні.

За всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) пропонується визначення ментального здоров'я як стану благополуччя, у якому особистість може реалізувати свій потенціал, впоратися із

повсякденними стресами життя, працювати продуктивно і плідно. ВООЗ акцентує увагу на важливості підтримки ментального здоров'я, яка включає в себе превентивні заходи, доступ до якісної психологічної та психіатричної допомоги, а також створення сприятливого середовища для забезпечення психічного благополуччя [1].

Виклад основного матеріалу. Вплив негативних зовнішніх і внутрішніх факторів на особистість призводить до зниження функціональних можливостей, виникнення негативних психічних станів, стресу, що погіршує ефективність професійної діяльності, а також зумовлює розвиток преморбідного стану і патології, що напряму впливає на ментальне здоров'я особистості (О. Войтенко, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна, С. Миронець, В. Осьодло та ін.) [2, 3, 4, 5].

В Україні існує значна кількість кваліфікованих психологів та фахівців у галузі ментального здоров'я, які надають різноманітні послуги та підтримку населенню. Вони розглядають ментальне здоров'я не тільки, як відсутність психічних розладів, а й позитивної сторони добробуту, розумової здатності та соціальної адаптації.

Виходячи з аналізу літератури зазначено установи які дають можливість отримати психологічну та медичну допомогу:

1. Клінічні Психологи. Клінічні психологи займаються діагностикою та лікуванням різноманітних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо. Вони можуть працювати в лікарнях, клініках, приватних практиках або в громадських організаціях.

2. Психотерапевти. Психотерапевти надають індивідуальні та групові терапевтичні послуги для розв'язання проблем і покращення психічного благополуччя клієнтів. Це може включати когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, сімейну терапію та інші методи.

3. Психіатри. Психіатри – це лікарі, які спеціалізуються на діагностиці, лікуванні та управлінні психічними розладами. Вони можуть призначати медикаментозну терапію та надавати психіатричну допомогу у різних клінічних установах.

4. Соціальні психологи та спеціалісти з сфери освіти. Фахівці досліджують взаємодію між індивідами та соціальними групами. Розробляють програми та інтервенції для покращення психологічного благополуччя у суспільстві. Діяльність психологів освітніх організацій у період карантину, психологічні технології розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій досліджують Л. Карамушка і О. Креденцер [6].

5. Психосоціальні працівники. Психосоціальні працівники надають підтримку і консультування людям у кризових ситуаціях, включаючи війну, катастрофи, насильство та інші складні життєві обставини.

6. Громадські організації. Громадські організації, які працюють у галузі ментального здоров'я, надають різноманітні послуги, включаючи консультування, психосоціальну підтримку, реабілітацію та освіту громадськості [7].

Усі ці вище наведені фахівці та організації вносять важливий вклад у підтримку і поліпшення ментального здоров'я в Україні, надаючи необхідну допомогу, хто цього потребує.

Ментальне здоров'я в Україні має велике значення для загального благополуччя нації та її розвитку. Основні аспекти значення ментального здоров'я в Україні включають:

1. Соціальна адаптація. Ментальне здоров'я визначає можливість особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища. Це важливо для конструктивної участі громадян в суспільному житті а також розвитку країни в цілому.

2. Економічний розвиток. Психічне благополуччя населення є ключовим фактором для стабільного економічного розвитку. Здорові й емоційно стійкі працівники сприяють підвищенню продуктивності та кращим економічним показникам.

3. Освіта та трудовий ринок. Здорові психічно люди здатні до навчання, розвитку та успішного функціонування на трудовому ринку. Забезпечення психологічної стабільності сприяє високій якості освіти і професійному зростанню.

4. Система охорони здоров'я. Збереження та поліпшення ментального здоров'я населення є важливою складовою системи охорони здоров'я. Ефективні програми психічного здоров'я допомагають запобігати та лікувати різні психічні розлади.

5. Спільна ініціатива громадян та держави. Значення ментального здоров'я підкреслює важливість спільної ініціативи громадян, громадських організацій та держави у створенні підтримуючого середовища для всіх громадян.

6. Вплив кризових ситуацій. Особливо важливою стає турбота про ментальне здоров'я в умовах кризових ситуацій, таких як війна або пандемія. Ефективна психосоціальна підтримка та доступ до якісних послуг з ментального здоров'я стають ключовими для подолання стресових ситуацій.

Забезпечення ментального здоров'я в Україні вимагає інтегрованого підходу, що включає в себе освіту, охорону здоров'я, розвиток

громадянського суспільства та реалізацію ефективних програм із психічного здоров'я. Такі програми навчають особистість звертати увагу на себе, свій емоційний стан, знаходити сили та вміння справлятися зі стресом, проживати горе, біль, страх [7]. Це є важливою умовою для створення стійкого та здорового українського суспільства.

Говорячи про ментальне здоров'я в Україні, ми також беремо до уваги ментальність українців, де враховуємо культурний комплекс, історичний, соціальний та психологічні чинники, які впливають на спосіб мислення, та їх поведінку. Українська ментальність відображає багато вимірність ідентичності народу, його цінності, традиції та погляди на життя. Вона заснована на глибокому історичному досвіді, духовній культурі, релігійних переконаннях, а також національних символах. Серед характерних особливостей ментальності українців можна відзначити гостинність, духовність, толерантність, патріотизм, солідарність та природню відкритість до спілкування з іншими. Українська ментальність також відображається у глибокому почутті сім'ї, поваги до старших, та цінності дружби [8].

Висновок. Аналіз актуального стану досліджень у представленому напрямі свідчить про те, що коли фахівці говорять чи досліджують ментальне здоров'я українського суспільства, то вони вкладають значно більше в це поняття. Ми маємо розглядати цей термін через призму не тільки психічного здоров'я та внеску у суспільство, а й і з, урахуванням комплексу культурних, історичних, соціальних та психологічних чинників, які притаманні способу мислення, поведінці та сприйняттю світу представниками української національності.

Список використаних джерел

1. ВООЗ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_
2. Voitenko O. Emotional burnout as a result of professional stress in the work of managers (in the context of self-actualization) *Journal of Behavior Studies in Organizations*, 2020 (3), 5-12 Index Copernicus.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
4. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : колективна монографія / [М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, С.М. Миронець та ін.]; за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ: Нац.торг.- екон. ун-т, 2020. –228 с.

5. Осьодло В. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Дніпро : Акцент, 2019. –324 с.

6. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)

7. Ти як? <https://www.howareu.com/>

8. Поняття ментальності та національного характеру українців <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/12025/>

УДК 159.942

Євченко І.,

кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

СПРИЙНЯТТЯ КОНЦЕПТУ «ЖИТТЯ» ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Психологічне осмислення травмуючих подій (війни, Чорнобильська катастрофа, землетруси, повені, теракти та ін.) є передумовою адекватного реагування на виклики, які постають перед сучасним суспільством. У цьому контексті загострюється потреба поглибленого вивчення переживань людини в екстремальних умовах.

Характерні ознаки людей, що пережили травмуючу ситуацію й не «пропрацювали» її з фахівцем-психологом, насамперед зводяться до ураження мотиваційної та емоційно-вольової сфер. Це проявляється в неадекватній поведінці, деформації життєвої перспективи, підвищеній тривожності, підозрілості, агресивності, загальному ослабленні психофізичних і соціально-психологічних можливостей. Зокрема, дітям, які пережили травмуючу подію, притаманні почуття соціальної незахищеності й неповноцінності, у них наявні розлади контролю за емоційною сферою, посилення агресивності, психологічної залежності, відчуття загрози. Такий стан блокує повноцінний особистісний розвиток як у площині біогенних потреб, так і на рівні соціальної самореалізації, призводячи до депресії, неадекватності, психологічного омертвіння тощо.

Особливо травмуючими для українців були події 1932-33 років, коли покоління свідків голодомору до 1991 року боялося згадувати про пережиті події. Тобто відбулася травматизація під час голодомору, а про пережиту травму потрібно було мовчати, тримати всі переживання, емоції в собі, не розповідати навіть власним дітям про пережите! Це лише посилювало наслідки травматизації, негативно впливало на особистість. Свідки голодоморів продовжували жити зі своєю травмою, «травмованими» народжували й виховували дітей, яким несвідомо закладали страх перед голодом, який проявлявся у прагненні купити більше за потрібне продуктів харчування, нагодувати, досить часто насильно, дітей, гостей. У дослідженні, проведеному А. Маслюком у 2006-2009 роках, встановлено, що 96,6 % мешканців села і 6,6 % мешканців міста роблять запаси харчів на рік, бо «так робили мої батьки, дідусі, бабусі» у 76,6 % – зазначили мешканці села і у 16,6 % мешканці міста [1].

В публікаціях за 2020-21 роки висвітлені результати дослідження впливу голодомору на наступні покоління, зокрема представлений психолінгвістичний аналіз значення концепту «життя» для свідків голодоморів та їх нащадків [2-4]. На наше переконання, російсько-українська війна має не менш травмівний вплив на сучасних українців. Дане припущення спонукало провести пілотажне дослідження серед військових Сил Оборони України. Зокрема військовим пропонувалося відреагувати в писемній формі асоціаціями, що безпосередньо виникали в них на слово «життя». В якості додаткового методу було проведене анкетування (для уточнення характеристик вибірки). Для статистичної обробки отриманого матеріалу використовувалися методи групування та частотний аналіз.

Дослідження проводилося в письмовій формі. Загальна кількість досліджуваних, які взяли участь в опитуванні 56 (100 % – чоловічої статі, учасники бойових дій на «нулі») віком від 23 до 55 років (середній вік – 38 років). Місце проживання респондентів до початку війни: м. Київ та Київська область, Дніпропетровська область, Донецька область, Запорізька область, Луганська область, Полтавська область, Харківська область, Хмельницька область.

Проаналізуємо асоціативний ряд концепту «життя». Асоціативне поле слова-стимулу «життя» у свідомості опитаних репрезентовано 122 реакціями. Кількість реакцій, наданих на стимул, не збігається з кількістю опитаних: респондентам пропонувалося підібрати по п'ять асоціацій, але цієї умови дотримувалися не всі. 26 респондентів не підібрали асоціації до слова «життя», тому ми з'ясовували в індивідуальному порядку причини відмов від надання відповіді. Найчастіше

звучала фраза: «Поки я тут, ніяких асоціацій немає на це слово». Також доводилося чути: «Потрібно спершу вижити/повернутися/не загинути/перемогти, а вже потім думати про життя».

Отримані асоціації на слово-стимул «життя» було розподілено за факторами групування, після проведення семантичної інтерпретації результатів, отримали наступний розподіл слів:

атрибутивний: відносини, дім, достаток;

субстантивно-метафоричний: воля, дихання, здоров'я, енергія, кохання, любов, мир, мрія, надія, подорож, радість, тиша;

міфічний: віра;

часовий: вічність, майбутнє;

рефлексивний: відпочинок, задоволення, насолода, підтримка, перемога, справедливість, треба, ціль;

генетичний: батьки, близькі, діти, дружина, мати, рідні, родина, сім'я, син;

травмуючий: війна, терпіння.

До ядра асоціативного поля зазвичай відносять асоціації, які зустрічаються з частотою більше 10 %. Відповідно у нашому дослідженні це «родина» 14 (11,5 %), входить до генетичного фактору групування. В зону поля ближньої периферії увійшла асоціація максимально близька до слова «родина» з генетичного фактору – «сім'я» 8 (6,6 %), субстантивно-метафоричного фактору групування – «здоров'я», «любов», «мир», «надія» – по 6 асоціацій (4,9 %); генетичного фактору групування – «діти» – 6 (4,9 %); атрибутивного фактору групування – «дім» – 6 (4,9 %) та часового фактору групування – «майбутнє» – 4 (3,3 %). Решта слів належать до зони крайньої периферії.

Виходячи з отриманих результатів пілотажного емпіричного дослідження можемо констатувати, що асоціативне поле концепту «життя» у наших захисників наразі не має високого рівня негативного навантаження, але 21,3 % (n=26) респондентів відповіли відмовою на прохання експериментатора підібрати асоціативний ряд до слова «життя», що може свідчити про певний страх майбутнього – дана гіпотеза потребує перевірки.

Список використаних джерел

1. Маслюк А. М. Переживання людиною довготривалої фізіологічної депривації (на матеріалах голодоморів в Україні) : монографія. Ніжин, 2011. 180 с.

2. Євченко І., Маслюк А. Порівняльний аналіз концепту «хліб» для свідків Голодомору та їх нащадків. *Psychological journal*. 2020. 6 (1), 130-141.

3. Євченко І., Маслюк А. Сприйняття слова-стимулу «життя» свідками голодомору та їх нащадками. *Psychological journal*. 2021. 7 (9). С. 48-60.

4. Yevchenko I., Masliuk A., Girchenko O., Podolyak N. Comparative analysis of the concept of «life» for the witnesses of the holodomor and their descendants. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020. 24 (6), pp. 12991-13009.

УДК: 159.9:316.6

Задорожна А.,

аспірант спеціальності «Психологія»,

Державний торговельно-економічний університет

РОЛЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ УМОВ СЬОГОДЕННЯ

Кризові умови життя останніх років збільшили вразливість психіки жителів планети до появи психічних порушень, викривлень та розладів. Широкомасштабне вторгнення «росії» стало ще одним деструктивним фактором, що загрожує українському суспільству як фізично, так і ментально.

Термін «криза» походить від латинського «crisis», що означає точку перелому, різкий злам, перехідний стан. Даний термін охоплює в собі елементи екстремальності, загрози, водночас визначає необхідність вчинку для розв'язання ситуації. Криза розглядається як обмежений в часі та повторюваний протягом життя ситуативний особистий досвід неможливості досягнення життєвих цілей, завдань та планів, що створює значні обмеження у особистісній та професійній діяльності [1, 2, 3, 4, 5]. Переживання людиною кризи зумовлює у неї появу стресового стану, що пов'язаний з комплексом реакцій людини на вплив фізичних, інформаційних, емоційних факторів тощо [6, с. 9-10].

Кожна кризова життєва ситуація за своєю структурою передбачає наявність двох вимірів протікання:

- Об'єктивний, який пов'язаний безпосередньо з фактом ситуації, її змістом та розгортанням подій;

- Суб'єктивний, що визначає реакцію на емоційне потрясіння, ступінь переживання людиною кризової події та безпосередньо пов'язаний з психологічними вродженими та набутими властивостями особистості [2, с. 42-44].

Отже, в кризовій ситуації попри її об'єктивний деструктивний характер існує протилежний вимір переживання ситуації, що більшою мірою піддається особистісному контролю, а отже сприяє адаптації особистості до несприятливих факторів зовнішнього світу.

Людська природа через наявність багатовимірної та постійного впливу стресових факторів ззовні, наділена механізмом пристосування організму до невизначеності, що обумовлено життєвою необхідністю організму до самозбереження [7]. Такі фізіологічні процеси дозволяють особистості використовувати кризові умови на свою користь: розширювати можливості для формування нових навичок, знань та вмій, а отже – продовжувати власну актуалізацію.

Вивчення та дослідження питання самоактуалізації особистості цікавило представників гуманістичного та екзистенційного напрямків, які починаючи з ХХ ст., дозволили окреслити вже відомі для сучасного сьогодення поняття «самореалізація», «особистісний потенціал», «внутрішній ресурс особистості», а також розширити погляди психологічної науки на процеси особистісного самовдосконалення та самотворення.

А. Маслоу визначав самоактуалізацію як рушійну спонукальну силу, а також відзначив про наявність додаткового рівня можливості реалізовувати власний потенціал внаслідок інтенсивного «піка переживання» [8]. К. Роджерс вказує на біологічний компонент самоактуалізації та визначає її як вроджений компонент, що спрямовує поведінку особистості на самовдосконалення. [9, с. 6]. Р. Ассаджолі ключовим аспектом самоактуалізації визначає єдність системи взаємозв'язків людини зі світом, собою та оточенням [10]. Г. Олпорт підкреслює значення вольової сфери особистості як центральну опору людини у процесі пошуку власного життєвого шляху [11]. Концепція В. Франкла розкриває взаємозв'язок духовного та ціннісного в кризових умовах, взаємодія яких зумовлює формування загальножиттєвого сенсу та сприяє реалізації потенціалу особистості [12].

За останні роки проблемі адаптації особистості до кризових умов та збереження ресурсу її самоактуалізації в професіогенезі присвячені праці вітчизняних вчених Л. Карамушки [18], О. Войтенко, С. Миронця, О. Зазимко, В. Осьодло [15, 19], О. Кузнецової [7], А. Курової [16], О. Нежинської [17], О. Гусєва, К. Седих [13], К. Милашенко [14] та ін.

Спектр наукових підходів щодо розуміння самоактуалізації особистості в кризових умовах існування набуває особливого значення серед наукових досліджень українських вчених. В дослідженнях О. Гусева, К. Седих та К. Милашенко окреслено значення кризових умов як ресурсу до успішного саморозвитку, вдосконалення та самоактуалізації, а також висвітлена можливість підвищення толерантності до кризових умов життя [13, 14].

Як зазначає кризовий психолог С. Миронець, «будь-які екстремальні виклики, можуть стати психологічно дестабілізуючими для тих, хто їх переживає. Психотравмівна ситуація (подія) – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовлювати психічні розлади, а відповідно впливати на процеси самоактуалізації особистості як онтогенезі так і в професіогенезі [15, с. 289].

Дослідниця О. Кузнєцова досліджує явище самоактуалізації як результат високого рівня розвитку адаптаційних процесів організму, що породжує загальну систему життєстійкості [7].

А. Курова наводить значення цінностей особистості як стійких основ формування нових сенсів життя та напрямів до самоактуалізації в умовах кризи. Визначено, що опір особистості на власну систему ціннісних орієнтацій є важливим внутрішнопсихічним способом подолання негативних психічних станів, що зумовлені невизначеністю ситуації [16].

О. Нежинська розкриває значення соціальної самоактуалізації як одного з напрямів розвитку особистісної стійкості до умов підвищеної загрози існування. Науковиця окреслює, що плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє, здатність до розв'язання проблем та набуття ефективних навичок спілкування суттєво визначають можливість особистості покращити стан власної резильєнтності до кризових умов [17, с. 307].

Отже, світові виклики сьогодення та вплив наслідків воєнного часу зумовили необхідність адаптації до змін звичного життя задля збереження власного існування. Самоактуалізація у кризових умовах виступає необхідним інструментом для збереження психологічної стійкості та можливості продовжувати особистісну й професійну діяльність. Враховуючи комплексність та множинність впливу криз сьогодення, існує необхідність більш детального вивчення структурних компонентів самоактуалізації, що сприятимуть адаптації життя особистості до кризових умов.

Список використаних джерел

1. Саннікова О. П. Психологічна криза і проблеми індивідуальних розбіжностей. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2000. Вип. 7. С. 54-63.
2. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. 2014. № 9 / СХХVI. С. 42-48.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
4. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p.
5. Криза життєва. *Енциклопедія Сучасної України*. URL : <https://esu.com.ua/article-963> (дата звернення: 06.02.2024).
6. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : Навчальний посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
7. Кузнєцова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 86-91.
8. Maslow A. H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press, 1971. 423 p.
9. Rogers C. R. The actualizing tendency in relation to «motive» and to consciousness In M. Jones (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. U. of Nebraska Press, 1973. P. 1-24.
10. Assagioli R. *The Act of Will*. New York : Viking Press, 1973. 278 p.
11. Allport G. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. – New Haven: Yale University Press, 1959. 118 p.
12. *Logotherapy and Existential Analysis, Logotherapy and Existential Analysis : Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna / ed. by A. Batthyány A. Vol. 1. 2016. 469 p.*
13. Гусев О.І. До проблеми виміру толерантності до невизначеності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №8. С. 75–80.
14. Седих К.В., Милашенко К.О. Психологічний аналіз пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості. *Психологія і особистість*. 2020. С.105-113
15. Миронець С. М. Психологічна допомога та підтримка рятувальників в умовах проведення міжнародних гуманітарних місій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*. Т. II. / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків : ФОП Панов А.М., 2022. С. 289.

16. Курова А. Специфіка структури ціннісних орієнтацій особистості в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 24-31.

17. Нежинська О. О. Самоактуалізація особистості в періоди кризових ситуацій. *Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації 18 липня – 28 серп. 2022 р. / Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 303-308.

18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організації в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

19. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 2021. Vol. 10. P. 1-14. URL: <https://ssrn.com/abstract=4162805> (date of access: 06.02.2024).

УДК 159.9

Зазимко О.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник,*

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ВОЛОНТЕРІВ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Волонтерство – потужний громадський рух, який набув особливої актуальності під час страшних людських трагедій, пов'язаних з війною в Україні. Передбачається, що волонтерів мотивує сильне почуття патріотизму та відданості своїй країні, бажання захистити своїх співвітчизників і прагнення допомогти у вирішенні проблем воєнного часу. Волонтерів часто мотивує ідея служіння та допомоги іншим як бажання зробити позитивний внесок у життя людей і допомогти тим, хто цього потребує. Ситуації війни часто створюють складні умови, в яких волонтери відчують почуття соціальної відповідальності та співчуття до тих, хто постраждав. Сильним мотиватором може бути й приналежність до команди та відчуття солідарності з іншими волонтерами. Якщо волонтери відчують підтримку та зв'язок, це позитивно впливає на їхню волонтерську

діяльність. Відчуття, що власні зусилля не даремні, а позитивно впливають на інших, відчуття внутрішнього задоволення від допомоги іншим – потужні мотиватори для волонтерів. Визнання та повага з боку громадськості та державних установ також є мотиватором волонтерської допомоги, що надає їй додаткового імпульсу.

Волонтерство взагалі, а особливо в умовах війни, передбачає діяльність в умовах невизначеності, ризику, соціальної напруги та мобільності. За цих умов від особистості волонтера вимагається не тільки формування ефективної системи внутрішніх життєвих рішень, оволодіння власною поведінкою в ситуаціях, коли нові життєві рішення не пов'язані з попереднім досвідом, розв'язання нагальних соціальних проблем, але й ініціативність та активна постановка власних життєвих цілей. Сукупність знань, умінь, навичок і життєвого досвіду людини, необхідних для постановки і вирішення життєвих проблем та продуктивного здійснення свого життя як індивідуального життєвого проекту, в науці прийнято називати життєвою компетентністю [1, 2].

У перший рік повномасштабного вторгнення РФ нами було проведено опитування військових і цивільних, дорослих та дітей, які перебувають в Україні або були евакуйовані за кордон, а також волонтерів з різних сфер, які долучаються до захисту флори та фауни нашої країни.

Із загальної вибірки опитаних виділено осіб, які займаються волонтерською діяльністю. Для опосередкованого визначення рівня особистої задоволеності надання добровільної допомоги респондентам-волонтерам було запропоновано оцінити певні твердження. У цілому можна констатувати, що всі опитані волонтери досить позитивно оцінили своє поточне становище (за шкалою від «1» до «7» середній бал становить «4,71», при мінімальному «3» та максимальному «7» балів). Крім того, дослідженням виявлено, що волонтери зберігають суб'єктивну психологічну задоволеність власною особистістю та результатами своєї роботи у вигляді збереження здатності навчатися та самовдосконалюватися у воєнний час ($r = 0,50$, $p \leq 0,001$), здатності ефективно справлятися зі стресом ($r = 0,36$, $p \leq 0,01$), наявності чіткого плану дій після війни ($r = 0,42$, $p \leq 0,01$), чіткості розуміння того, чому вони займаються волонтерством саме зараз ($r = 0,30$, $p \leq 0,05$) і поступовим рухом до досягнення своїх життєвих цілей ($r = 0,53$, $p \leq 0,001$). Водночас волонтери зазначили, що їхні особисті ресурси не виснажуються під час волонтерства ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$) і що вони мають до цієї діяльності безкорисливий інтерес ($r = 0,45$, $p \leq 0,001$).

Окремим і важливим напрямком руху волонтерства є надання допомоги в медичній сфері, яка часто пов'язана з порятунком людських життів, а також з поліпшенням якості життя в кризових ситуаціях. Для того, щоб ефективно виконувати складну волонтерську роботу в медичному секторі, необхідний певний рівень життєвих навичок, що є вирішальним ментальним ресурсом [3].

Як показує практика, емоційне вигорання медичних волонтерів є більш інтенсивним, ніж у волонтерів інших сфер. Наразі бракує досліджень, які б розкривали особливості мотивації волонтерів у медичній сфері, особливо в кризових ситуаціях, адже людство не знайоме з такими масштабними жахіттями, як теперішня війна в Україні. Тому наступним завданням дослідження є виявлення мотиваційних характеристик медичних волонтерів як їхніх особистісних ресурсів.

Серед опитаних респондентів 30 осіб займались волонтерством у медичному секторі. Більшість волонтерів медичної сфери мають базову медичну освіту. Однак двоє з 30 волонтерів, які надають волонтерську підтримку в медичній сфері, не мають медичної освіти. Один з них має управлінську освіту в медичній сфері, а інший – психологічну освіту.

Здійснений вище аналіз зв'язку задоволеності власною діяльністю з іншими аспектами життєздійснення особистості було зроблено окремо на вибірці медичних волонтерів. Результати показують, що чинники, які сприяють задоволенню від волонтерства у сфері охорони здоров'я, дещо відрізняються від згаданих вище. Зокрема, вони не пов'язані з наявністю чіткого плану на майбутнє або відчуттям того, що вони працюють для досягнення власних життєвих цілей у складних умовах воєнного часу. Таким чином, добровольці медичної сфери під час військових дій не повною мірою використовують психологічний ресурс життєвої перспективи. Це підтверджується ще й тим, що вони не одноставно говорять про те, що їхні особистісні ресурси не виснажуються під час волонтерства, оскільки між цими показниками немає прямої кореляції.

Волонтерство в медичній галузі під час повномасштабного вторгнення агресора в Україну є, мабуть, одним із найскладніших видів волонтерської діяльності для людини як у матеріальному, так і в психологічному аспектах. Крім того, проведене опитування показало, що така добровільна діяльність позбавляє особистість волонтерів-медиків ресурсів для підтримки власного психологічного здоров'я. Тому цінним результатом цього дослідження було б виявлення особливостей мотиваційної готовності особистості до волонтерства у сфері охорони здоров'я.

Для цього було сформовано дві незалежні вибірки: особи, які займаються волонтерством у медичній сфері; особи, які займаються волонтерством в інших сферах допомоги в цей воєнний час. Для того, щоб провести коректний дисперсійний аналіз, який міг би показати відмінності між цими вибірками, із загальної вибірки волонтерів, які надають допомогу в немедичних сферах, було відібрано 30 осіб. Сформовані обидві вибірки є подібними за тривалістю волонтерської діяльності.

Для визначення мотиваційних складових волонтерства було використано методика «Діагностика мотиваційних структур особистості» (В. Мільман, 1990). Цей тест дозволяє виявити такі стійкі тенденції особистості, як життєзабезпечення, комфорт, прагнення до безпеки, жага спілкування, престиж посади, соціальна корисність, загальна та творча активність. Крім того, методика дозволяє аналізувати сфери життя й діяльності людини в ідеальних і реальних умовах.

Для порівняння специфіки мотивації волонтерів у медичній та немедичній галузях було використано однофакторний дисперсійний аналіз, у якому залежними змінними були результати за шкалами вищезгаданої психодіагностичної методики.

За шкалами «мотивація підтримки життєзабезпечення», «статусно-престижна мотивація», «мотивація загальної активності», «мотивація соціальної корисності» відмінностей між групами волонтерів у медичному секторі та групами волонтерів в інших секторах соціальної допомоги у воєнний час не виявлено. Таким чином, ці мотиваційні вектори не вирізняють медичних волонтерів поміж іншими.

На достатньому рівні статистичної значущості відмінності між досліджуваними групами виявлено за такими шкалами: «мотиви комфорту та власної безпеки» ($p \leq 0,05$); «мотивація спілкування» ($p \leq 0,05$) та «мотивація творчої активності» ($p \leq 0,01$). За всіма трьома шкалами мотивація волонтерів, які працюють у медичній сфері, є нижчою, ніж мотивація волонтерів, які надають соціальну підтримку в інших сферах.

Можна припустити, що це пов'язано з виснаженням особистісних ресурсів у волонтерстві в медичній сфері, на що вказують вищезгадані результати опитування, оскільки виявлені мотиваційні конструкти не перебувають на належному рівні і, відповідно, бажання їх реалізувати знижене або відсутнє.

Крім того, був проведений дисперсійний аналіз з використанням тих самих установок і залежної змінної – самооцінки волонтерами своєї діяльності. Результати показали, що волонтери медичної галузі за показниками загальної задоволеності результатами своєї волонтерської

діяльності ($p \leq 0,05$) й відчуттям комфортності, коли вони не займаються волонтерською діяльністю ($p \leq 0,02$), суттєво відрізняються від волонтерів у інших секторах допомоги.

Волонтерство в сфері охорони здоров'я схоже на професійну діяльність медичних працівників. Тому безкорисливе бажання допомагати іншим достатньо задовольняється й при виконанні професійних завдань без волонтерської діяльності. Тому правомірно припустити, що суб'єктивний комфорт, спричинений «волонтерською бездіяльністю», не порушується, якщо лікар виконує лише професійну роботу.

Однак варто зазначити, що медичні волонтери значно більше незадоволені результатами своєї волонтерської діяльності, ніж волонтери в інших сферах.

Розглянемо детальніше особливості мотиваційної сфери, які відрізняють медичних волонтерів від інших волонтерів.

Мотив комфорту та особистої безпеки забезпечує турботу про засоби існування в досконалий, зручний та надійний спосіб і приносить більше задоволення. Волонтерство не завжди відбувається за таких умов. Однак брак комфорту та безпеки є типовим для будь-якої волонтерської діяльності у воєнний час.

Мотив спілкування вказує на бажання приєднатися до групи та адаптуватися до певних соціальних норм. Цей мотив характерний для немедичних волонтерів. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що в процесі надання медичної допомоги не формуються великі професійні групи.

Мотив творчої активності відображає прагнення індивідів використовувати свою енергію та здібності у сферах, де можна досягти творчих результатів. Будь-яка діяльність може бути творчою чи ні, залежно від ставлення людини, яка її виконує, до процесу та результату. Однак ці мотиви свідчать про ширше використання власної творчої енергії, ніж просто безпосереднє виконання завдань для допомоги іншим, які здебільшого полягають у наданні екстреної медичної допомоги.

Серед медичних волонтерів ці мотиви значно нижчі, ніж у інших волонтерів. Якщо уявити ситуацію, в якій волонтери надають медичні послуги, стає зрозуміло, чому такі люди обирають допомогу саме в цій сфері. У кризових ситуаціях надання медичної допомоги часто виключає питання власного комфорту та безпеки медичних волонтерів, не формуються великі професійні групи, не пропонується широкий спектр творчої діяльності.

Однак, якщо розглядати їх як ресурси особистості, то відсутність належного рівня потреб у комфорті, безпеці, спілкуванні та творчій

діяльності може призвести до зниження уваги до цих сфер життя, що, в свою чергу, позбавляє людину цих цінних ресурсів, призводячи до незадоволення собою та власною діяльністю, що може спричинити незадоволеність власною діяльністю та призвести до психічного виснаження.

З іншого боку, вибір на користь волонтерства у складних і нагально необхідних сферах охорони здоров'я зумовлений зниженням виявлених потреб. Тобто, професіонали-медики, які мають більш вищі означені потреби, не обирають сферу волонтерства.

Таким чином, хоча результати вказують на те, що вибір та реалізація ефективного волонтерства в охороні здоров'я вимагає зниження потреб у комфорті, безпеці, спілкуванні та творчості, виявлено протиріччя, яке полягає в тому, що недооцінка цих потреб може призвести до психологічного виснаження індивіда.

Вищезазначені припущення були підтверджені результатами порівняння життєвої та робочої сфер в ідеальних та реальних умовах у групі волонтерів. Якщо говорити про ідеальний образ життєвої сфери, то суттєвих відмінностей між досліджуваними групами волонтерів не виявлено. Проте їхня реальна реалізація виявилася значно нижчою серед медичних волонтерів, що свідчить про те, що вони не в змозі реалізувати свої життєві плани та перспективи. Це відображено в результатах опитування, про які йшлося вище, і які свідчать про відсутність планування на майбутнє.

Інше ставлення представників опитаних груп простежується щодо робочої сфери діяльності. Саме в ідеальному її стані «волонтери-медики» очікують від неї найменше реалізації власних мотивів та потреб, хоча у реальному виконанні своєї діяльності групи значимих відмінностей не мають.

Загалом виявилось, що добровільна допомога іншим у медичній сфері виснажує психологічний ресурс швидше, ніж добровільна допомога в інших сферах. Виявлені протиріччя не можуть бути вирішені лише психологічними засобами. Існує нагальна потреба в перегляді та реструктуризації системи обміну та управління волонтерськими організаціями у сфері охорони здоров'я як на національному рівні, так і на рівні медичних закладів. Особливу увагу слід приділити структурі та організації волонтерських рухів у секторі охорони здоров'я. Координації потребує забезпечення матеріальними засобами здійснення медичної допомоги, що частково вирішило б питання комфорту й особистої безпеки медиків, а також створення відповідних координаційних груп професіоналів, що дозволило б підвищити мотивацію спілкування, адже, бажання приєднання до

групи та пристосування до визначених нею норм може виникнути за умови, якщо така група є референтною.

Мотиваційні структури людини є достатньо стійкими, тобто не слід розраховувати на швидкі ефекти від психологічної підтримки волонтерів-медиків. Однак, як ми зрозуміли, підвищення мотивації безпеки, комунікації та креативності є чинниками, які зумовлюють готовність до волонтерства в медичній галузі в кризових умовах. З іншого боку, безпека, спілкування і творчість є дуже цінними ресурсами для людини. Тому психологічна підтримка та реабілітація медичних волонтерів повинна зосереджуватися насамперед на цих аспектах.

Список використаних джерел

1. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

2. Рудницька С. Ю. Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Technologies of intellect development*. 2023. V. 7, 1(33). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect

3. Базиль Т. С. Мотиваційні ресурси медичних волонтерів в умовах кризи. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. № 2 (34). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/631

УДК 159.9

Заушнікова М.,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін,
Державний податковий університет*

Тіманова Г.,

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Психологія»*

*ОПП «Психологія. Психологія Бізнесу»,
Державний податковий університет*

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Реалії сьогодення вказують нам, що однією з важливих професій, яка безпосередньо впливає на процес навчання та розвиток особистості є

викладацька діяльність. Не варто забувати про труднощі цієї професії, суть яких полягає у високій інтенсивності психоемоційного спілкування. На викладачів здійснюється різний вплив з боку студентів, колег, керівництва тощо. Усе перераховане сприяє зниженню рівня психічного здоров'я, а також розвитку синдрому професійного вигорання.

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблема професійного вигорання фахівців різного профілю висвітлена в роботах: зарубіжних учених (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Н. Левицька, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер та ін.), українських (І. Ващенко, І. Галецька, Л. Карамушка, С. Максименко та ін.); викладачів та педагогічних працівників (О. Бондарчук, Т. Грубі, Т. Зайчикова, та ін.); психологів (І. Калашнік, С. Харченко та ін.).

Варто зазначити, що у професії викладача існує низка особливостей, пов'язаних із розвитком професійного вигорання – це особлива психоемоційна напруженість професії, відсутність спеціальної підготовки щодо подолання емоційних перевантажень у професійній діяльності, використання інформаційних технологій в роботі, високі морально-етичні вимоги в роботі з молодим поколінням, специфічні знання не тільки своєї галузі викладання, а й психології. Дана професія може стати випробуванням для особистісних ресурсів та професійних навичок викладача, де постійно зростаючі вимоги до їх кваліфікації створюють передумови для розвитку професійного вигорання. Відповідно виникає потреба у ефективних способах психологічного впливу на викладачів закладів вищої освіти з метою запобігання розвитку професійного вигорання або його нівелювання.

Поняття «Професійне вигорання» визначається як один з аспектів, що виникає внаслідок стресового впливу на педагогічну діяльність працівника; як певна деформація професійних обов'язків, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу, причому значна увага приділяється синдрому хронічної втоми, який супроводжує психосоматичними розладами довготривале перебування в стані стресу [2].

Професійне вигорання є результатом виснаження розумових, емоційних та енергетичних ресурсів особистості, що виникають внаслідок тривалого хронічного стресу в робочій сфері. Його прояви включають в себе повну втрату інтересу до професійної діяльності, відчуття відсутності сил, втрату сенсу у подальшому розвитку і відмову займатися роботою, яка ще недавно здавалася дійсно захоплюючою [1]. Головна небезпека полягає в тому, що цей синдром розвивається поступово, накопичуючи свій вплив. Відповідно, якщо ігнорувати перші прояви вигорання, відчуття задоволення від

виконання будь-якої роботи, яка раніше захоплювала, починають зменшуватися, а бажання залишити або змінити колишню улюблену діяльність швидко зростає [3].

Попередження професійного вигорання зазвичай починається вже на етапі психологічної діагностики [2]. На підставі проведеної психологічної діагностики розробляється комплекс заходів з профілактики та психологічної корекції професійного вигорання фахівців з урахуванням специфіки їх професійної діяльності [2].

Організацію профілактики синдрому професійного вигорання слід здійснювати комплексно, включаючи такі види діяльності [7]:

- діагностико-корекційну роботу, спрямовану на повідомлення інформації про особливості індивіда в певних умовах;
- консультування, метою якого є опис можливих причин, що призводять до небажаної поведінки, особистих труднощів індивіда для своєчасної профілактики будь-яких труднощів;
- просвітництво для своєчасного поширення інформації, яка допомагає провести профілактику типових труднощів у розвитку, у здійсненні своєї професійної діяльності, у спілкуванні тощо.

Завдання психологічної корекції зводяться до розроблення комплексу заходів, спрямованих на підвищення регулювання функцій психіки, формування емоційного самоконтролю та самоврядування, підвищення самовладання. При цьому психологічна корекція професійного вигорання є комплексом заходів, спрямованих на запобігання формуванню та розвитку цього синдрому і об'єднує такі заходи, як діагностика, просвітництво, консультування та корекція [5].

Надана своєчасно та професійно організована психологічна профілактика та корекція допомагає попередити виникнення як психічних, так і деяких соматичних захворювань у співробітників закладів вищої освіти [6]. Відповідно, було розроблено програму психологічної корекції професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти засобами арт-терапії.

Програма психологічної корекції професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти мала такі завдання:

1. Сформулювати знання викладачів про професійне вигорання;
2. Удосконалити процес саморегуляції та закріплення позитивної самооцінки;
3. Заохочення викладачів до особистісно-професійного зростання;
4. Надати викладачам можливість вільно проявляти свої емоційні стани за допомогою засобів арт-терапії;
5. Сформулювати адекватні та ефективні форми прояву емоційних станів та знижувати тривожність.

Програма психологічної корекції професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти розрахована на роботу з негативними проявами трьох основних компонентів професійного вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень.

Важливою перевагою психокорекційної програми є використання засобів арт-терапії в роботі з професійним вигоранням, що обумовлено доступністю засобів і варіативністю їх застосування.

Структура програми складалася з трьох етапів:

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі учасники проходять ознайомлення з теоретичною базою. Завдання етапу полягає в формуванні навичок ефективного прояву емоційних станів, підвищення стійкості до чинників, що впливають на формування емоційного виснаження та професійного вигорання.

Другий етап – тренінговий. Цей етап передбачає психологічний вплив на емоційний стан викладачів, розкриття і самовираження за допомогою методів арт-терапії.

Третій етап – заключний. На заключному етапі відбувається підведення підсумків і оцінка результативності за допомогою проведення повторної діагностики та оцінки отриманих результатів.

Програма психологічної корекції була розрахована на 10 занять по 2 години на тиждень та передбачала використання: правопівкульного малювання, ізотерапії, нейрографіки, мандалотерапії, вільне малювання, музикотерапії і т.д. Структура кожного заняття включала: вступ; основну частину та заключну частину з обміном почуттями та рефлексією. Заняття були побудовані із дотриманням вимог до соціально-психологічного тренінгу [8].

Отже, головною характеристикою синдрому професійного вигорання є розбіжність між можливостями людини та вимогами, що ставляться до неї у процесі професійної діяльності.

До вразливих професійних категорій відносять працівників, чия робота пов'язана із постійними контактами із людьми та комунікацією (лікарі, викладачі, менеджери, психологи тощо). Відповідно професійна діяльність викладача закладу вищої освіти часто пов'язана із високим ризиком розвитку професійного вигорання, яке може вплинути на повноцінне виконання професійних обов'язків або призведе до зниження задоволення від своєї діяльності, повпливає на зміну професійних взаємин, ролей і знизить ефективність комунікації.

Професійному вигоранню викладачів закладів вищої освіти можна запобігти за допомогою проведення психокорекційної роботи з використанням засобів арт-терапії. У свою чергу, арт-терапія є потужним і ефективним інструментом для попередження та корекції професійного вигорання фахівців різних галузей, зокрема, і викладачів закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 128 с.
2. Заушнікова М. Ю. Синдром професійного вигорання: основні напрями профілактики. *Управління публічними фінансами та проблеми забезпечення національної економічної безпеки* [Електронне видання]: збірник тез Міжнародного податкового конгресу (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С. 1096–1102. (Серія «Податкова та митна справа в Україні»; т. 163).
3. Мартинюк О. Ю. Ціннісні орієнтації та проблема «емоційного вигорання» практичного психолога. Київ, 2005. Т.3. Вип.26. С. 101–105.
4. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 3 (73). С. 124 – 130. DOI: 10.33099/2617-6858–23–73–3–124-129. URL: [http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492 9 ст / 0,375/](http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492%209%20st%20-%200,375/)
5. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. Харків. 2011. № 14-15. С. 49-54.
6. Ришко Г.М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2018. Том. 12. Психологія творчості. Випуск 19. С. 86-93.
7. Саламатіна Є. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 26-28.
8. Kryvonis, T., Artemova, O., Androsovysh, K., Zaushnikova, M., Agarova, I., & Kutishenko, V. (2023). Methodological Tools for Carrying Out Psychological Training. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 59-74. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/406>
<https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/5698>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УСВІДОМЛЕНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У ряді вітчизняних робіт [1] криза пов'язується не стільки зі стресовими переживаннями, скільки з виявленням і вирішенням внутрішньо особистісного протиріччя, з порушеннями внутрішньої рівноваги (нерідко й навмисним з боку самого суб'єкта). З кризових ситуацій можна вийти різними шляхами: людина може скористатися конструктивними стратегіями оволодіння новою ситуацією, внутрішньо мотивованою активністю свого психічного світу і себе, вибрати шлях відходу від проблем чи до зриву і погіршення виконання життєвих функцій.

На думку К. Абульханової-Славської, механізми подолання кризових ситуацій варто шукати в досвіді саморегулювання діяльності, досвіді подолання життєвих труднощів при вирішенні різноманітних задач. Тому для того, щоб описати індивідуальні стратегії оволодіння кризовою ситуацією, дати їм пояснення, доцільно, звернутися до аналізу суб'єктного досвіду діяльності людини, аналізу її особистісної й діяльнісної усвідомленої саморегуляції. Аналіз підстав суб'єктного підходу до вивчення діяльності людини (розробка категорії суб'єкта, підкреслення діяльнісно-перетворюючого способу існування людини) представлений також у роботах Б. Ананьєва, А. Брушлінського, Б. Ломова, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, О. Киричука, В. Роменця, В.Татенка й інших.

У психології під саморегуляцією розуміються процеси, що дозволяють суб'єктові управляти власною поведінкою в умовах, що змінюються. Регуляція містить у собі навмисне або автоматизоване керування думками, емоціями, поведінкою, увагою. Процес саморегуляції запускається в ситуації, коли на шляху до досягнення поставленої мети виникають зовнішні або внутрішні перешкоди.

Усвідомлений рівень саморегуляції, що припускає самостійну побудову людиною своєї діяльності, забезпечує їй розуміння всієї системи підстав, що визначають спрямованість діяльності й особливості її реалізації (потреби; мотиви діяльності, їх ставлення до прийнятої мети; зовнішні й внутрішні умови як підстави обраних

способів дії; ймовірність успіху і його суб'єктивна значимість та ін.). Усвідомлення й формулювання підстав діяльності вимагають узгодження й подолання можливих невідповідностей між вихідними (внутрішніми й зовнішніми) факторами й тенденціями її побудови й реалізації. Природно, що усвідомлювані суб'єктом підстави вибору мети діяльності й здійснення саме такого процесу її регуляції оцінюються і приймаються ним не тільки раціонально, але і емоційно.

Реалізація структурно повноцінного процесу усвідомленої саморегуляції поведінки передбачає (за О.О.Конопкіним) задіяність таких функціональних ланок, як : прийнята суб'єктом мета діяльності (ціль), програма виконавчих дій (програма), система критеріїв успішності діяльності (критерії успіху), інформація про реально досягнуті результати (інформація про результат), рішення про корегування системи. Кожний із цих структурних елементів виконує в рамках цілісного регуляторного процесу свою специфічну функцію; їх системна співпраця дозволяє успішно здійснювати цілеспрямовану діяльність. Дефекти у функціональній структурі регуляції часто призводять до емоційної напруги і кризових ситуацій.

Знання системної побудови саморегуляції діяльності є важливою передумовою як для контролю за розвитком саморегуляції в кризових ситуаціях, так і для створення сприятливих умов такого розвитку. Було встановлено [2], що чим вище показники регуляторного досвіду суб'єктної активності, тим вище ефективність стратегій виконання життєвих функцій.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис.... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 25 с.

УДК 159.923

Зелінська Я.,

доцент кафедри психології НУБіП України

Трухачова М.,

студентка НУБіП України

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічне благополуччя особистості є одним із ключових аспектів добробуту та якості життя. Одна із дослідників психологічного благополуччя Санько К. [1] визначає його як інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самоствавленням та довірливим ставленням до світу.

З поняттям «психологічне благополуччя» співвідносять цілу низку близьких, але, разом з тим, не ідентичних за своїм значенням понять, таких, як: «психічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «внутрішня картина здоров'я», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість», «особистість, яка повноцінно функціонує» тощо (Б. С. Братусь, Дж. Б'юдженталь, Г. В. Вороніна, В. І. Гордєєва, І. В. Дубровіна, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг; В. Є. Каган, П. П. Фесенко, А. Н. Черепанова та ін.). Розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. В такому разі, доцільно вивчати фактори, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності (екзистенціальне переживання людиною ставлення до власного життя).

Важливу роль у формуванні і підтримці психологічного благополуччя особистості відіграє самооцінка. Цей аспект відображає внутрішнє ставлення до власної особистості, уявлення про власні цінності, здібності та досягнення. Слід розуміти, що самооцінка не є статичною, і здатна змінюватися з плином часу, впливаючи на загальне самопочуття і задоволеність життям особистості.

Позитивна самооцінка виявляє потужний вплив на психологічне благополуччя. У випадку коли особистість володіє позитивним

ставленням до себе, то відчуває внутрішню впевненість та радість від життя. Така самооцінка підштовхує до саморозвитку, встановлення амбітних цілей та досягнення успіху. Вона формує благоприємне емоційне середовище, де людина відчуває себе цінною та гідною найкращого.

Негативна самооцінка, навпаки, може суттєво підірвати психологічне благополуччя. Коли ставляться себе під сумнів і критикуються власні здібності, то людина відчуває себе неповноцінною або неспроможною, виникають почуття тривоги і стресу. Це може створювати перешкоди на шляху до досягнення мети і спричиняти внутрішню незадоволеність [2].

Задля перевірки та аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям особистості у студентському віці було проведено емпіричне дослідження. Учасниками емпіричного дослідження стали студенти-психологи НУБіП у віці від 18 до 21 року. У дослідженні прийняли участь 20 осіб. Були використані такі методи психологічного дослідження: методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г.М.Казанцева) та шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Порівняння показників самооцінки в залежності від рівня психологічного благополуччя представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення показників самооцінки в залежності від психологічного благополуччя

Показники	Група (10 осіб) з низьким відчуттям психологічного благополуччя	Група (7 осіб) з адекватним відчуттям психологічного благополуччя	Група (3 особи) з високим відчуттям психологічного благополуччя
Занижена СО	-3.4	2.0	0
Адекватна СО	0	1.0	0
Завищена СО	0	1.9	5.3

Результати дослідження показали, що студенти з високим рівнем самооцінки відрізняються від студентів з низьким рівнем самооцінки перевагою суб'єктивного самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття, що виражається в більш високих показниках психічного благополуччя і характеризується більшою мірою задоволені якістю свого життя. Виявлена залежність

знижених показників самооцінки та рівня психологічного благополуччя дає підстави вважати доцільним проведення додаткових заходів для покращення рівня психологічного благополуччя шляхом роботи над самооцінкою студентів.

Список використаних джерел

1. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», випуск 59. 2016. С. 42-45.

2. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №1. С. 22-26.

УДК 316. 6

Зубіашвілі І.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Глобальні світові процеси – військово-політичні зіткнення, етнічні конфлікти, кризи в економічній системі держав за останні десятиріччя посилили зростання чисельності вимушених переселенців та біженців, спровокували суттєві трансформації у світогляді та душевному стані людей, у їхньому образі думок, соціальній поведінці.

Упродовж свого життя кожна людина стикається з більш-менш значними особистісними втратами – це природна сторона нашого життя. У кожної людини існують досить чіткі уявлення про те, кого чи чого їй було б особливо шкода втратити. Все це, звичайно, дуже індивідуально. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, торкаються всіх рівнів людського функціонування, призводять до стійких особистісних змін не лише у безпосередніх учасників, а й у очевидців та членів їхніх сімей.

Військові події останніх місяців загострили проблему масового вимушеного переселення громадян України із зони бойових дій на

інші території. Фахівцям соціальних і психологічних служб доводиться дедалі частіше стикатися з вирішенням різноманітних проблем сімей – вимушених переселенців, і для цього потрібна система надання допомоги цій категорії сімей.

Батьки змушені ухвалити важливе рішення для забезпечення майбутнього своїх дітей. Вони залишають небезпечне місце проживання, де їхнє становище було важким та драматичним і прийти до невідомого. Але перебування на новій території може бути також складним, хоча і безпечним.

Важливо підкреслити незаперечну роль сім'ї, батьків, які у надзвичайних ситуаціях опиняються у ролі буфера, який пом'якшує силу психічного стресу дітей. Життєва практика показує, що діти, які перебувають у стресових ситуаціях разом із батьками, переносять тяжкі випробування набагато легше, ніж ті діти, яких відривають від батьків та відвозять у безпечне місце, як це зазвичай буває у зонах військових конфліктів.

Посттравмівні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних взаємин, особливих життєвих сценаріїв та можуть впливати на подальше життя. Тому дослідники (І. Біла, Л. Вольнова, З. Кісарчук, Г. Лазос, Я. Омельченко, А. Allen, S. Bloom, S. Rubin, R. Malkinson, E. Witztum та ін.) [3, с.10; 4, с. 26] вважають, що потрібно розглянути проблему надання систематичної та екстреної допомоги постраждалим від впливу травмівних подій не лише дітям, а й їхнім батькам, перебіг переживань травми яких несе низку специфічних положень для цього періоду життя особистості.

Результати досліджень у галузі дитячої психології показують, що діти різного віку потребують батьків, які захищають, приділяють увагу та готові допомогти своїм дітям. Дитина потребує послідовності у повсякденному житті і важливо, щоб повсякденне життя було захищеним і передбачуваним.

Розвиток мозку відбувається у тісній взаємодії з навколишнім світом, і розвиток навичок у дитини відбувається на підставі спілкування з батьками та іншими близькими людьми. Крихка рівновага у спілкуванні між дорослими та дітьми виникає тоді, коли для цього виділяється простір, коли батьки прислухаються до того, про що говорить дитина, і висувають вимоги відповідно до її віку та розвитку [2, с.43].

Дитина порівняно швидко адаптується до нового повсякденного життя на новій території проживання, тоді, коли для батьків процес адаптації може бути складнішим. Батьки та їхні діти змушені жити у невідомості щодо майбутнього. Спочатку це може бути невпевненість

і страх по відношенню до того, що відбувається з тими близькими, які залишилися позаду, але те, що часто є найважливішим, це невизначеність щодо майбутнього. І важливо знайти спосіб жити з невпевненістю у завтрашньому дні.

Діти вимушених переселенців пережили багато різних психічних травм. Можливо, вони були свідками вбивств, насилля та руйнування їхніх будинків. Їх шлях з батьками зі свого місця в інше часто буває небезпечним і драматичним.

Батьки, як правило, недооцінюють, як діти страждають від психологічних та інших проблем. Діти багато думають про війну та насильницькі події та довго після цього вони реагують на це. Батькам важко змиритися з бурхливими та тривалими реакціями дитини, бо їм нестерпно бачити поганий стан своїх дітей. Коли діти сміються і здаються веселими, дорослі вважають, що діти вже все забули.

Досвід показує, що батьки часто думають так тоді, коли вони відчують безсилля у новій ситуації. Реакція дитини може також нагадувати їм про їхні власні переживання. І важливо, щоб батьки мали це на увазі. Батьки вимушені переселенці часто кажуть своїм дітям: «Тепер ви перебуваєте у безпеці, і ви маєте забути те, що ви пережили». Хотілося б, щоб це було так просто, але досвід показує, що багатьом дітям потрібна допомога для того, щоб вони змогли забути болючі спогади [1, с.16].

Якщо дорослі кажуть дитині, що вона повинна просто забути про все до того, поки не впорядкують її думки, то це лише посилить проблему. Це ґрунтується на дослідженнях, що стосуються збереження найгірших спогадів у пам'яті. Багато батьків самі мають болючі та стресові спогади, яких вони спробували позбутися, але побачили, що вони все одно спливають у пам'яті. Те саме відбувається і з дітьми. Ми зазвичай говоримо дітям, що ми не можемо змінити те, що сталося, тому що це вже сталося. Але те, що ми можемо змінити – це ті неприємні думки та почуття, які постійно супроводжують спогади.

Маленькі діти вважають за краще бути поряд з батьками, а діти старшого віку спостерігають і перевіряють чи безпечно оточення. Якщо сім'я протягом багато часу живе за умов війни, то дітям може бути важко навчитися новим речам. Вони погано сплять, і це викликає дратівливість та занепокоєння – і часто призводить до конфліктів у сім'ї. Але навіть за умов війни людина пристосовується до ситуації та намагається створити, по можливості, нормальне існування [3, с. 57].

Багатьом дітям, які тривалий час жили в умовах війни або пережили втечу, важко зрозуміти те, що вони пережили. Поступово,

коли вони навчаться жити у небезпеці там, де немає війни, важливо, щоб вони отримали просте пояснення того, що вони відчували у своєму рідному місці під час втечи, і чому зараз знаходяться на новому місці. Це допомагає впорядкувати думки і зрозуміти те, що з ними відбувається, і чому було так важливо тікати. Важливо знати, як дитина реагує на пережиті травматичні події.

Сім'я з усіма її різноманітними формами та структурами є найважливішим осередком, що потенційно забезпечує найкращі умови для позитивного розвитку людини. Але реалізація цього потенціалу залежить від багатьох чинників, як внутрішніх стосовно сім'ї, так і зовнішніх. Навіть коли відбуваються жахливі речі – події, які змушують людей залишити свої будинки чи місця, які вони вважають безпечними, – члени сім'ї все одно можуть допомогти один одному. У цих обставинах слід пам'ятати про важливість сім'ї, оскільки вона може бути життєво важливим джерелом підтримки для своїх дітей.

Сім'я надає підтримку та стабільність, які допомагають членам сім'ї переносити їх переживання, а також реакції на ці несприятливі події, хоч би якими важкими, болючими чи нестерпними вони були [4, с.427].

Дослідження та досвід показують, що відкритість щодо тем, пов'язаних із втратами та травмами, приносять користь дітям. Відкритий діалог, що стосується хворобливих тем, вчить дитину говорити про те, про що важко говорити. Це запобігає також виникненню недовіри в сім'ї, де хтось знає щось про когось або про щось, а інші не знають. Говорити з дитиною про найважче і найгірше і навчити дитину справлятися з наслідками цього – найкраща передумова успіху у майбутньому. Вони зможуть використати свої ресурси на школу та освіту, без того, щоб спогади про війну та втечу, порушили б їхню концентрацію та пам'ять

У розмові з дитиною про важкі події батьки можуть спочатку вислухати, а потім відповідати. Хоч у розмові беруть участь обидва, важливо, щоб у дитини була можливість висловити свої думки та почуття до того, поки батьки скажуть чи пояснять щось. Це особливо важливо спочатку, коли діти починають відверто говорити на важку тему [3, с.64].

Становище біженця означає багато змін у житті дітей. Дорослі можуть допомогти дітям у пристосуванні до цих змін. Дорослі можуть у дбайливій формі пояснити дітям, що відбувається, і що буде в майбутньому, пояснити дітям те, з чим вони стикаються у повсякденному житті. Підтримкою, розумінням та корисними порадами

можуть допомогти дітям впоратися з емоціями. Потрібно уникати непотрібних розлук та підготувати дитину заздалегідь, якщо батькам потрібно піти на кілька годин, тому що діти легко лякаються, думаючи, що щось може статися [1, с.25].

Досвід психологів показує, що діти, особливо шкільного віку хочуть зрозуміти рішення батьків покинути країну. Це означає, що дитині треба пояснити суть конфлікту, причин війни і чому йдуть військові дії. Якщо можливо, треба дати пояснення у спокійному тоні без сильних емоцій, це полегшить дитині впорядкувати свої думки [2, с.34].

Багатьом батькам у становищі біженців доводиться довго чекати на вирішення їхнього питання. Цей час можна з користю провести разом із своїми дітьми. Особливо це буде корисним для маленьких дітей, оскільки розвиток мозку відбувається у спілкуванні з оточуючими дорослими. Корисні бесіди, ігри, спілкування та спільне прийняття їжі дають гарну основу для розвитку мозку.

Отже, сім'ї вимушених переселенців зазнають тяжких переживань у результаті стресових ситуацій. Разом з тим, потрібно наголосити, що наявність психологічного супроводу фахівців допомагає батькам і дітям вистояти навіть у найбільшій ситуаціях психологічного шоку.

Психологи здатні надати сім'ям вимушених переселенців підтримку, вселити в них почуття захищеності та впевненості. Вони служать ніби амортизатором проти всіх зовнішніх небезпек, що загрожують цим сім'ям.

Список використаних джерел

1. Дурегров Атле і Раундален Магне. Керівництво для батьків – біженців. AFYA – Verein zur interkulturellen Gesundheitsförderung, 2020. office@afya.at www.afya.at. 50с.
2. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. 54 с.
3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2015. 232с.
4. Allen A., Bloom S. L. Group and family treatment of post-traumatic stress disorder. *The Psychiatric Clinics of North America* / ed. by D. A. Tomb. 2004. Vol. 8. P. 425–438.

УДК 159.942

Іващенко М.,

*аспірант 1 курсу, спеціальність «Психологія»,
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

Науковий керівник

Співак Л.,

*доктор психологічних наук, професор,
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація: у статті представлено короткий огляд чинників психологічного благополуччя дорослих людей. Здійснено опис домінуючих умов збереження психологічного благополуччя батьків та дітей з інвалідністю в умовах війни.

Ключові слова: психологічне благополуччя, дитина з інвалідністю.

Актуальність. Проблема збереження психологічного благополуччя батьків та дітей з інвалідністю розглядається у контексті соціальної та рольової насиченості різних сфер життя особистості в реаліях війни.

Мета і завдання статті. Одним із завдань є опис умов психологічного благополуччя батьків та дітей з інвалідністю, які могли би стати ресурсом для особистісного розвитку та гармонізації сімейних стосунків.

Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного досвіду піклування батьків про дітей з інвалідністю. Війна спричинила значне порушення життєдіяльності українців, шкоду їхньому здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо. Все це вкрай негативно позначається на кожній родині. Особливо, якщо в ній є діти з інвалідністю.

Дитина з інвалідністю – особа до досягнення нею повноліття (віком до 18 років) зі стійким обмеженням життєдіяльності, якій у порядку, визначеному законодавством, встановлено інвалідність.

Аналіз останніх публікацій. Розуміння психологічного благополуччя як ключового критерія психічного здоров'я особистості, закладене у визначенні ВООЗ, визначає значну увагу до цього феномену як на рівні психологічної та психотерапевтичної практики, так і на рівні наукових пошуків. Починаючи від робіт К. Ріфф, Н. Бредберн, психологічне благополуччя як складова психічного здоров'я аналізується у

контексті співвідношення стану фізичного та психосоматичного здоров'я (К. Ріфф, Е. Десі), впливу умов соціальних впливів (Н. Бредберн, Е. Дінер), інших характеристик. Здійснено систематику чинників, що впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості в цілому [1, с.50]. Переживання психологічного комфорту (благополуччя) описується через поняття «якості життя» як суб'єктивного задоволення власним життям, відчуття психічного здоров'я та самореалізації [8, с.1]. Визначення критично низьких сфер розглядається як предмет психологічної підтримки, тоді як сфери, за якими задоволеність життям достатньо висока, можуть стати ресурсом для відновлення відчуття гармонії та психологічного комфорту. Значна увага звертається на психологічне благополуччя у шкільному а юнацькому віковому періоді, зокрема на його емоційні складові [5, с.11], індивідуальні та соціально-зумовлені передумови [9, с.50].

Однією із актуальних тенденцій є вплив на психічне здоров'я інтенсивності користування інтернет-ресурсами та гаджетами [7, с.80]. Безумовним є вплив сімейних стосунків на якість життя і дітей і їхніх батьків [5, с.12]. Зважаючи на багатовекторність сімейних стосунків, припускається, що вони є одним із чинників формування всіх складових співвідносних із психологічним благополуччям [4, с.1].

Наявна ситуація, коли батьки дітей з інвалідністю опиняються у ситуації відносної соціальної ізоляції внаслідок маломобільності самої дитини, емоційного травмування через усвідомлення «інакшості» дитини та переживання дискримінованості (побутової та соціальної). Залишається невирішеною проблема психологічного благополуччя батьків дітей з інвалідністю, зокрема змістового наповнення його «ресурсної» складової, яка покликана забезпечувати відчуття суб'єктивної задоволеності якістю життя.

Брак самоконтролю, способів вираження негативних емоцій та оптимістичності дестабілізує відчуття психологічного благополуччя. Тоді у батьків виникає:

- 1) зниження відчуття «керування власним життям», результатом є незначні прояви оптимізму, відсутність вираження негативних емоцій;
- 2) емоційне виснаження, що спричинює зниження самоконтролю та появу більшої кількості імпульсивних дій та негативних емоцій.

Саме ці сфери потребують спеціально організованої психологічної підтримки.

Адже у період війни, яку російська федерація розв'язала і веде проти України, виникає нагальна потреба переосмислення і здійснення системних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я українців.

Світ кожної дитини є неповторним і особливим, і ми, дорослі, докладаємо всіх зусиль, аби вони мали благополучне життя.

Так само як ми дбаємо про наш фізичний стан, нам важливо турбуватися і про психічне здоров'я, аби навчитись долати труднощі психологічного характеру, покращувати психологічне благополуччя батьків, а, особливо – дітей.

Усвідомити важливість та цінність психічного здоров'я, зрозуміти, як саме діяти в різних ситуаціях – це умови, які допоможуть зберегти психологічне благополуччя батьків та дітей.

УМОВА 1. Обізнаність у сфері психічного здоров'я. Вчасне звернення до фахівців.

Адже такий фахівець допоможе батькам зрозуміти, що відбувається з їхньою дитиною, чому вона так себе поводить і як їй можна допомогти.

Важливо усвідомити – настав час батькам більше знати про ознаки психічного здоров'я та симптоми, які можуть свідчити про труднощі дитини у цій сфері. Багатьох переслідують страх та упереження, тому що проблеми в сфері психічного здоров'я можуть сприйматися як вирок, «ярлик» на цілу сім'ю.

Ви можете отримати первинну інформацію від дитячого психіатра, психолога чи психотерапевта. Зазвичай це комплексне обстеження за участі батьків та дитини, у форматі усної бесіди. Фахівець збере всю необхідну інформацію, підтвердить чи спростує діагноз, порекомендує доказові та ефективні методи допомоги, а також підкаже, як краще організувати комплексний супровід для дитини.

Важливо пам'ятати, що діагноз фахівець ставить не для того, щоб ваша дитина отримала «ярлик», а для того, аби ви разом розуміли суть проблеми – знали, чого потребує ваша дитина, яким «маршрутом» іти в напрямку допомоги та розвитку дитини, як найкраще підтримувати її в різних середовищах.

Будьте поінформовані. Сьогодні існує достатньо інформаційних ресурсів, які містять актуальну, сучасну та доказову інформацію про психічне здоров'я дітей та молоді – сайти, буклети, книги, відео-матеріали.

Тож «тримайте руку на пульсі» психічного здоров'я ваших рідних, будьте обізнані та поінформовані, вчасно звертайтеся за якісною допомогою.

УМОВА 2. Впровадження ефективної допомоги.

Виявлення труднощів у сфері психічного здоров'я є лише початком шляху. Важливо, аби батьки володіли інформацією про те, які існують доказові та рекомендовані методи допомоги.

Програма, яку вашій дитині запропонує фахівець в більшості випадків буде включати індивідуальні психологічні/ психотерапевтичні консультації з дитиною, індивідуальні чи групові заняття з розвитку батьківських навиків, при потребі – медикаментозну терапію, іноді спеціалізовані заняття з логопедами, корекційними педагогами, дефектологами і та іншими фахівцями.

Кожне з цих занять, а особливо психотерапія, не є просто бесідою з вами чи вашою дитиною, це спеціальна методика, в процесі якої дитина і батьки навчаються необхідному інструментарію, який покликаний допомогти впоратись із відповідними викликами у сфері психічного здоров'я.

У всій цій великій кількості учасників та спеціалістів, шляхів та методів, визначальною залишається, безсумнівно, роль батьків, адже саме ви є тією рушійною силою, завдяки якій реалізовується програма, впроваджуються зміни, підтримується розвиток дитини у різних середовищах її життя.

Звертайтеся до рекомендованої допомоги, впроваджуйте зміни і працюйте разом з фахівцями задля майбутнього вашої дитини.

УМОВА 3. Станьте частиною команди.

Вашу дитину будуть супроводжувати різні спеціалісти упродовж її життя: сімейний лікар або педіатр, вихователь або вчитель, дитячий психолог та психіатр тощо. Деякі труднощі у сфері психічного здоров'я вашої дитини будуть супроводжувати її триваліший період життя, інші виклики будуть мати епізодичний характер. В будь-якому разі, особливо, якщо ваша дитина потребує комплексної допомоги, вам необхідно стати частиною команди, яка буде супроводжувати дитину у різних середовищах.

Що це означає для батьків?

1. Важливо налагодити співпрацю між різними спеціалістами: підтримуйте створення команди різних спеціалістів, налагоджуйте комунікацію між ними.

2. Узгоджуйте цілі, які відповідають рекомендованій програмі допомоги; сприяйте її впровадженню у різних середовищах.

3. Відслідковуйте динаміку розвитку вашої дитини, діліться досвідом, який може допомогти їй, заохочуйте різносторонній розвиток дитини.

Пам'ятайте, що впровадження змін та підтримка розвитку дитини часто передбачає комплексний підхід, тож будьте частиною команди!

УМОВА 4. Підтримка повноцінного розвитку дитини.

Коли батьки стикаються з викликами у сфері психічного здоров'я своєї дитини, часто всі зусилля переносяться на те, аби швидше

позбутись цієї ситуації, «повернутись» до нормального попереднього життя. І це дуже виправдано і зрозуміло, адже батьки не хочуть, аби дитина страждала.

Підтримка сильних сторін дитини та розвиток її талантів є дуже важливими складовими. Це дає дитині можливість сформувати в собі відчуття компетентності, відчутти свою важливість та цінність, мати ресурси та натхнення справлятися з різними життєвими викликами. Унікальність та неповторність в своїх обдаруваннях та здібностях, батькам важливо бачити, плекати та розвивати у своїй дитині.

Але не лише всебічний розвиток дитини є важливим. Необхідно пам'ятати, що будь-який шлях, тим більше шлях до зцілення, має бути сповнений *вірою і любов'ю* до дитини, батькам важливо пильнувати, як саме задовольнити базові, не лише фізіологічні, потреби дитини – потреби в безумовній увазі та прийнятті, безпеці та розумних межах, потреби бути собою та цінувати себе.

Пам'ятайте, що діагноз – це не те саме, що сама ваша дитина; вона, як і будь-яка інша дитина, потребує, любові, підтримки та віри, аби ви продовжували бачити в ній – дитину!

УМОВА 5. Турбота про себе.

Щаслива дитина починається зі щасливих батьків.

Батьківство потребує від нас великої мудрості. І ми зростаємо у своїх уміннях разом із дітьми. На шляху батьківства дуже важливо не забувати про свої потреби, особливо тоді, коли наші діти потребують ще більшої підтримки та супроводу. Для поновлення своєї енергії почніть розвивати свої ресурси. Приділяйте достатньо часу планам, мріям. Робіть себе щасливими, навіть у цей складний час. Якщо ви щасливі, то з вами щаслива і ваша родина.

Пам'ятайте про потреби всіх членів сім'ї.

Турбуйтеся про подружні стосунки. Продовжуйте родинні традиції. Адже, мати мужність справлятися із труднощами, підтримувати та надихати одне одного – все це допоможе вам турбуватись про подружжя.

Спілкуйтеся з іншими батьками дітей із психічними розладами.

Вам може здаватися, що ви єдині, хто переживає труднощі у сфері психічного здоров'я дитини. Проте це не так! Є багато інших сімей, які зіткнулись з подібними викликами, і теж зараз на шляху до одужання. Контакти з ними можуть стати дуже цінним ресурсом для вашої сім'ї.

Людська психіка – а особливо дитяча – має колосальний потенціал до відновлення. Тому, притримуючись цих кілька умов, ви допоможете собі та вашим дітям мати щасливе майбутнє!

Список використаних джерел

1. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Наука і освіт. 2015. №3. С. 48- 55
2. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / Практична психологія та соціальна. 2011. № 1. С. 1-9
3. Колупаєва, А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : наук.-метод. посіб. Київ : Наук. світ. 2010. 195 с.
4. Кошонько Г.А. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї як життєво важлива функція // <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/2984/3/10kgajvf.pdf> (дата звернення 01.02.2024)
5. Мешко Г.М., Мешко О.І. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі: реальне і бажане / Практична психологія та соціальна робота. 2008. №4. С.11-16. 6. Ревенко С.П. Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості та сучасному етапі / Науковий вісник Херсонського університету. Серія Психологічні науки, 2015. №2 (1). С. 85-89.
7. Savychenko O., Natalia Portnytska. Pilot Study of Stigmatization of Mental Health Problems in the Ukrainian. Educational Environment // Mental Health Global Challenges XXI Century MHGC Proceedings 2018-var.2, p.80-82.
8. Третяк Н.М. Якість життя людини: сутність поняття / [irbis-nbuv.gov.ua > cgi-bin > opac > search > gipk_2014_37_34](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis-nbuv/irbis64.nic/irbis64.niccgi?act=Search&req=Search&lang=uk&search=1&searchtext=gipk_2014_37_34) (дата звернення 01.02.2024)
9. Філіппова І. Ю Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя / Практична психологія та соціальна робота. 2013. N 8. С. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. С. 48-56.

УСТАНОВКИ ЛЮДИНИ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стрес супроводжує людину упродовж усього її життя. Саме життя – стрес. Психологічний компонент стресу включає переживання або очікування негараздів. Фізичний компонент включає в себе активацію симпатичної нервової системи (те, що відбувається під час боротьби або втечі) і гальмування парасимпатичної нервової системи (відпочинок і травлення).

Під час стресу організм виділяє адреналін і кортизол. Обидва ці гормони отримали погану репутацію за те, що роблять людей «хворими». Постійний вплив гормонів стресу може негативно позначитися на імунній системі людини, змушуючи її почуватися спустошеною та виснаженою, але є також багато доказів того, що стрес може зміцнити імунітет і створити психічну міцність.

Найпоширеніша теорія про те, що стрес шкідливий для людини, не витримала наукової перевірки. Рівень стресу, з яким ми стикаємося, насправді є напрочуд поганим показником того, наскільки людині стане від нього гірше.

Позитивні переваги стресу [1; 2]:

- Гормони, що виділяються під час стресу, покращують ефективність і швидкість обробки когнітивних завдань і пам'ять;

- Стрес може підживлювати основні біологічні процеси, пов'язані з фізичним відновленням та імунітетом. Дослідження в Стенфордському університеті показали, що стрес перед операцією на коліні насправді допоміг пацієнтам значно швидше відновитися;

- Стрес і негаразди можуть у деяких випадках сприяти психічній стійкості, поглиблювати соціальні зв'язки з іншими, зміцнювати життєві пріоритети і цінності та формувати відчуття мети та сенсу (посттравматичний ріст).

Різні люди по-різному реагують на стрес. Один і той самий стресор може бути знеслаблюючим для однієї людини і посилюючим для іншої. Роль і вплив стресора в певній мірі залежить від установок і сприйняття людини. Люди, які відчувають свою стійкість і впевнені в тому, що вони можуть впоратися зі стресом, мають набагато менше шансів бути подавленими ним і більш імовірно будуть мати здорову

реакцію, ніж ті, хто принципово вважає стрес руйнівним для здоров'я і психіки. Це є вірним навіть в умовах сильного і хронічного стресу, яким є війна.

Ще один фактор – контроль. Стрес набагато менше шкідливий, якщо люди певною мірою контролюють ситуацію. Якщо людина почувається безпорадною, стрес, швидше за все, буде шкідливим. Ранній життєвий досвід також визначає те, як люди реагують на стрес. Якщо індивід переживав багато стресових ситуацій в ранньому віці, він може бути більш вразливим до шкідливих наслідків стресу. Дослідження Рейчел Єгуди (Rachel Yehuda) показали, що у тих, хто пережив Голокост, був підвищений рівень гормонів стресу. Більше того, навіть нащадки тих, хто пережив Голокост, мали вищий рівень гормону стресу [3].

Ще одне дослідження показало, що у групі з майже 400 співробітників міжнародної фінансової установи було виявлено, що ті працівники, які мали настрій на те, що стрес може підвищити їхню особисту професійну продуктивність, повідомили про краще здоров'я, більшу задоволеність життям і кращі результати роботи, ніж ті, хто мав установку на те, що стрес – це завжди погано. Крім того, коли учасникам показали відео про позитивний і реальний вплив стресу на організм, дослідники помітили зниження на 23 відсотки симптомів, пов'язаних зі стресом (втома, біль у спині тощо) [4].

Ключ до цієї зміни мислення полягає в тому, щоб використати те, що позитивна психологія називає новою, але так само правдивою реальністю.

Хоча стрес є неминучим, його наслідки – ні. Простіше кажучи, спроби боротися зі стресом самі по собі марні. Що потрібно зробити, так це зосередитися на тому, щоб зрозуміти це і поміняти ставлення до стресу. Наприклад, якщо працівник відчуває стрес через важке робоче завдання, то можна поміняти ставлення до завдання, розглядаючи його як позитивний виклик, можливість зробити щось таке, що не під силу іншим, гарну нагоду продемонструвати собі і іншим свої вміння і стійкість (навіть незламність) в несприятливих ситуаціях. Дещо гіперболізована фраза «Якщо не я, то ніхто!» може стати допомагаючим лозунгом по життю.

Звичайно, у кожної людини є свій поріг стресостійкості. Але його однозначно можна підвищити, переставши ставитися до стресу як до однозначно послаблюючого фактора і почавши ставитися до нього як до можливості особистісного росту і удосконалення. Це підвищить шанси бути здоровішими, щасливішими та ефективнішими у житті.

Якщо людина, як правило, має позитивне ставлення – впевнене відчуття, що вона може пережити важкий період, – у неї більше шансів мати здорову реакцію, ніж якщо вона сприймає стрес як катастрофу. При правильних позитивних установках вступають у гру правила: «Що нас не вбиває, робить сильнішими» і «Якщо хочеш почуватися переможцем, приймай виклики!».

Список використаних джерел

1. Achor, S. (2013). Before Happiness: The 5 Hidden Keys to Achieving Success, Spreading Happiness, and Sustaining Positive Change. Crown Business.

2. Achor, S. (2011). The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work. Virgin Digital.

3. Jaret, P. (2015). The Surprising Benefits of Stress. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_surprising_benefits_of_stress

4. Crum, A., Salovey, P. & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. Journal of Personality and Social Psychology, 104, 716-733. doi:10.1037/a003120

УДК: 159.96:356.1

Капосльоз Г.,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник,

доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ОПИС ТА ОЦІНЮВАННЯ САМОПОЧУТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ВПЛИВУ БОЙОВИХ СТРЕСОРІВ

Бойова діяльність викликає стресові реакції у військовослужбовців. Стресові реакції можуть негативно вплинути на здатність людини справлятися з обов'язками або зберігати психічне здоров'я. Оскільки Збройні Сили України складають переважно мобілізовані військовослужбовці призвані на невизначений термін, що тривалий час ведуть бойові дії та зазнають впливу стресових умов діяльності як на тіло, так і психіку, питання вимірювання та розвитку їх здатності справлятися зі стресом є особливо актуальним.

Для визначення рівня впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовців, прогнозування короткострокових наслідків цього впливу на поведінку військовослужбовців у бою, прийняття управлінських рішень щодо використання військовослужбовців та застосування підрозділів необхідно мати психодіагностичні інструменти. На сьогодні розроблено низку методик оцінювання характеру чинників бойової обстановки, особистісних рис, що сприяють прояву психічної стійкості в екстремальних ситуаціях, стану психіки особистості після дії стресорів. Проте, недостатньо інструментів, які дозволяли б описати та оцінити стани та поведінку військовослужбовців за впливу бойових стресорів.

З метою вирішення завдання щодо створення такого інструменту було автором тез розроблено опитувальник «Шкала інтроспективного оцінювання самопочуття в районі бойових дій». Опитувальник включає 10 тверджень, які описують самопочуття військовослужбовця. Можливі оцінки відповідності твердження уявленням респондента про себе представлені у вигляді шкали Лайкерта, що включає чотири варіанти (1 = ніколи; 2 = в одному чи де-кількох випадках; 3 = більше половини всіх випадків; 4 = майже завжди). З метою уточнення індивідуальних особливостей впливу самопочуття військовослужбовців на виконання поставленого завдання визначено два додаткові запитання. Нижче представлено стимульний матеріал опитувальника.

Інструкція: «Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як Ви почували себе в районі бойових дій. Уважно прочитайте твердження і поставте плюс у клітинці навпроти колонки, в якій зазначено частоту переживання Вами тих чи інших станів у момент вогневого контакту, обстрілу чи їх загрози. Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» та «неправильних» відповідей не існує».

№ з/п	Твердження	ніколи	в одному чи де-кількох випадках	більше половини всіх випадків	майже завжди
1	Відчували адреналінове (внутрішнє) збудження, були зібраними при виконанні бойових завдань				
2	Почувалися сумним, пригніченим, виникали думки про безнадійність ситуації				
3	Було важко засинати, прокидалися без зовнішніх причин				

Закінчення таблиці

№ з/п	Твердження	ніколи	в одному чи декількох випадках	більше половини всіх випадків	майже завжди
4	Відчували втому, не вистачало сил				
5	Був поганий апетит, або постійно хотілося їсти				
6	Погано про себе думали, почувалися невдахою, розчаровувалися у собі, думали, що підвели родину, товаришів				
7	Було важко не думати про загрозу зосередитись на вирішенні побутових питань, відволіктися				
8	Рухались або розмовляли настільки повільно, що інші люди могли б це помітити? Або ж навпаки, говорили, рухались набагато більше ніж зазвичай				
9	Були думки завершити участь у бойових діях будь-яким способом, але тут і тепер				
10	Відчували тугу за мирним життям, згадували рідних, друзів				

Оцініть, яким чином згадані стани вплинули на виконання Вами службово-бойових завдань:

- a) зробили неможливим виконання завдання;
- b) не дозволили у повному об'ємі досягти намічених цілей;
- c) значно утруднили діяльність, проте вдалося виконати завдання;
- d) ніяк не вплинули на успішність виконання завдання;
- e) сприяли виконанню завдання.

Впишіть чинники, які на Вашу думку забезпечують психологічну стійкість у бою

З метою оцінювання здатності завдань ефективно розрізняти самопочуття військовослужбовців в районі бойових дій (**дискримінативності завдань**), за даними отриманими в результаті апробації методики, здійснено аналіз завдань остаточної версії опитувальника. Для обчислення **індексу ефективності тверджень опитувальника використано** формулу:

$$I_e = \frac{N_p}{m};$$

де I_e – індекс ефективності завдання;

N_p – кількість «ключових» відповідей;

m – загальна кількість відповідей.

Оскільки дані не отримали нормального розподілу орієнтиром «ключового» варіанту відповіді обрано медіану. Обраховані індекси ефективності тверджень опитувальника « I_e » перебувають у межах інтервалу 0,8-0,2 бали.

З цієї ж причини, для обчислення *внутрішньої узгодженості тверджень опитувальника* (кореляційних зав'язків даних отриманих в результаті оцінювання респондентами кожного окремого твердження із з загальним балом респондентів отриманого за результатами оцінювання усіх тверджень опитувальника) використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Визначено кореляцію тверджень із загальним показником не нижче $r_{pb}=0,2$.

За результатами аналізу *дискримінативності тверджень* прийнято рішення про їх виключення до стимульного матеріалу опитувальника.

Для формування емпіричного конструкту інтроспективної оцінки самопочуття військовослужбовців за умови дії бойових стресорів використано процедуру факторного аналізу. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програми IBM SPSS Statistics 21.0. Матриця (масив) вхідних даних факторного аналізу мала 4040 значень (спостережень): за 10 аналітичними ознаками (твердженнями, змінними) обстежено 404 респондента (об'єктів спостереження). Серед них, 355 військовослужбовців, які перебували у вогневому контакті та під обстрілом та 49 військовослужбовців які забезпечували бойові дії. Фактори вилучалися методом головних компонент. Кількість вибраних факторів визначалася за величиною власних значень навантаження компонент (колонка «сума»), які більші одиниці. Номера тверджень опитувальника та порядок обрахунку показників (компонентів) самопочуття військовослужбовців представлено у таблиці 1.

Ретестову надійність, ступінь однорідності результатів вимірювання з точки зору стійкості до впливів випадкових факторів, розраховано за формулою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, становить 0,74 (за ретесту через три тижні) та 0,65 (за ретесту через чотири місяці) одиниці, що вказує на достатню ретестову надійність методики.

Розподіл ознак (тверджень опитувальника) між компонентами самопочуття військовослужбовців у емпіричному конструкті опитувальника

№ з/п	Показники (компоненти) самопочуття військовослужбовців	Значення компонентів самопочуття обраховується як середньоарифметичне питань №№
1	психосоматичні порушення	3,4,5
2	психологічні проблеми бойової діяльності	2,6,7,8,9
3	психологічні проблеми соціальної депривації	10
4	активізація діяльності	1
Загальний рівень самопочуття		1, (-2), (-3), (-4), (-5), (-6), (-7), (-8), (-9), (-10)

Примітки: питання позначені (-1) обраховуються у зворотному порядку (1 як 4; 2 як 3; 3 як 2; 4 як 1).

Визначений емпіричним чином конструкт (компоненти) самопочуття військовослужбовців (див. рис.1) є зручними для розуміння природи наявного рівня психологічної стійкості та його корекції та визначає **конструктну валідність опитувальника**. Конструктну валідність доповнює прогностична валідність опитувальника.

Прогностичну валідність встановлено шляхом обчислення кореляції між значеннями показників самопочуття військовослужбовців за дії бойових стресорів, отриманими за допомогою авторської методики та критеріями, що характеризують прояви вимірюваної властивості через певний проміжок часу:

критерієм, що характеризує прояв характеристик самопочуття за дії бойових стресорів у здатності чинити опір бойовим стресорам обрано **наявність ознак гострих стресових реакцій**. Вимірювання критерію здійснювалося після участі в бойових діях за допомогою Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР (адаптація І. Котеньова) [1];

критерієм, що характеризує прояв характеристик самопочуття за дії бойових стресорів у бойовій діяльності підрозділу обрано **кількість осіб, що брали активну участь у штурмових діях**. Вимірювання критерію здійснювалося після участі в бойових діях за допомогою методу аналізу окремого випадку [2];

Прогностична валідність представленого опитувальника визначалася кореляцією показників, отриманих у випробуваних на етапах формування та підготовки, застосування підрозділів за призначенням та на етапі їх виведення на відновлення боєздатності. Узагальнені значення показників прогностичної валідності за визначеними критеріями, що характеризують прояви психологічної стійкості до бойових стресорів представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Значення показників прогностичної валідності опитувальника

Критерії, що характеризують прояви самопочуття військовослужбовців за дії бойових стресорів		Зв'язок психологічної стійкості та критерію, що характеризує її прояв	
назва	засіб виміру	статистичний критерій	значимість
відсутність симптомів тривоги, депресії та ПТСР	Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР	коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s)	$p < 0.01$
кількість осіб, що брали активну участь у штурмових діях	метод аналізу окремого випадку	хі-квадрат (критерій згоди Пірсона χ^2)	$p < 0.01$

Таким чином, підставами для визнання прогностичної валідності методики оцінювання рівня психологічної стійкості військовослужбовців до бойових стресорів є:

відмінності в рівні психологічної стійкості до бойових стресорів у групах військовослужбовців з ознаками гострих стресових розладів та без ознак гострих стресових розладів;

виявлений зв'язок самопочуття військовослужбовців за дії бойових стресорів та експертних оцінок їх діяльності (зв'язок між рівнем психологічної стійкості підрозділів та кількістю осіб, що брали активну участь у штурмових діях);

виявлений зв'язок рівня психологічної стійкості військовослужбовців та самооцінки ними успішності виконання бойових завдань.

Виходячи з вищевикладеного можна зробити наступні висновки:

1) до цього часу, жоден конкретний, окремо взятий тест, опитувальник чи професійна оцінка, не дозволяють психологу та командиру з високою гарантією наперед визначати, які члени підрозділу будуть чи не будуть стійкими в умовах несприятливих обставин;

2) оцінювання самопочуття військовослужбовців за впливу бойових стресорів дозволить доповнити інформацію про чинники бойової обстановки, що впливають на військовослужбовця, інформацію про індивідуальні та організаційні ресурси (потенціал) психічної стійкості військовослужбовців у бою, наслідки дії стресорів для психіки військовослужбовців даними про реальні зміни у самопочутті військовослужбовців за впливу бойових стресорів;

3) розроблена психодіагностична методика (опитувальник) призначена для оцінювання самопочуття військовослужбовців за впливу бойових стресорів та диференціації його складових, з метою визначення рівня впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовців, прогнозування короткострокових наслідків цього впливу на поведінку військовослужбовців у бою, прийняття управлінських рішень щодо використання військовослужбовців та застосування підрозділів;

4) опитувальник не призначений для використання в системі професійно-психологічного відбору, та на етапі підготовки військовослужбовців та підрозділів до застосування, проте може бути застосований для виконання завдань психодіагностики на етапах: виконання завдань за призначенням; відновлення боєздатності частин (підрозділів).

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

2. Сурмін Ю. П. Кейс-стаді: архітектура і можливості. К.: НМЦ Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні, 2012. 336 с.

УДК 159.9
Карамушка Л.,
дійсний член НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
заступник директора з науково-організаційної роботи
та міжнародних наукових зв'язків,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПРО ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Сучасні організації в умовах постійних соціально-економічних змін та викликів, з якими вони зустрічаються, шукають різноманітні підходи, які б забезпечили їх ефективну діяльність. Особливо значущим є пошук таких підходів для українських організацій в умовах повномасштабної війни України проти РФ, оскільки українські організації працюють сьогодні в умовах невизначеності, хронічного стресу, постійної загрози для здоров'я працівників, необхідності активного поєднання багатьох видів діяльності (як основної, так і волонтерської), спрямованих на захист України. Все це потребує пошуку нових підходів для діяльності організацій, суттєву роль серед яких відіграють психологічні.

Одним із підходів, орієнтованих на психологічне забезпечення ефективності діяльності, є реалізація концепції «healthy organizations» («здорових організацій»), яка детально проаналізована нами [1] на основі аналізу зарубіжної літератури. У найбільш загальному вигляді «*healthy organizations*» можна визначити як організації, культура, клімат та практика яких створюють середовище, сприятливе для забезпечення різних видів здоров'я, насамперед психічного, та безпеки працівників, а також для організаційної ефективності (виконання поставлених актуальних завдань та завдань подальшого розвитку) [2].

Суттєвим підходом, впровадження якого може сприяти пошуку ресурсів персоналу організацій, є *метод позитивної психотерапії* (Positive Psychography; PPT), розроблений німецьким неврологом, психіатром, психотерапевтом N. Peseschkian [3; 4]. Метод позитивної психотерапії сьогодні активно використовується у зарубіжній та вітчизняній практиці у вирішенні проблем, які стосуються виховання дітей, спілкування у сімейних парах, взаємодії між партнерами в професійній діяльності, самопомоги і реалізується в психологічних

практиках в різних сферах життєдіяльності людей – освіті, медицині, сімейному консультуванні, армії, транспорті, політиці тощо.

Що ж стосується *використання методу позитивної психотерапії для психологічного забезпечення діяльності персоналу організацій*, то число робіт, в яких представлено такий досвід, є значно меншим, порівняно з тими, які стосуються виховання дітей та взаємодії в сім'ї, і тут можна назвати лише окремі роботи (Kravchenko, Y. [5]). Водночас слід зазначити, що останніми роками зростає зацікавленість науковців і практиків щодо застосування засобів і технік позитивної психотерапії у вирішенні проблеми забезпечення психічного здоров'я персоналу організацій. Тут слід відзначити, насамперед, роботи, які стосуються проблеми професійного вигорання: емпіричного вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії (Мельничук, А.Ю., Комар, Т.В., Онищук, Т.П. [6]), аналізу зв'язку між чинниками, які стосуються роботи, та психотерапевтичними методами, які спрямовані на зниження професійного вигорання у сімейних лікарів (Rubene L., Miksons A. [7]), ефективності позитивної психотерапії в процесі зниження вигорання серед університетських політичних активістів (Gharibblouk, S. [8]).

Також про необхідність застосування позитивної психотерапії у підготовці вчителів з метою забезпечення їхнього психічного здоров'я та пошуку ресурсів зазначає у своїй роботі Л. Боброва (2020). Нами на попередніх етапах роботи було представлено досвід використання психотерапевтичного інструментарію «Модель балансу» Н. Пезешкіана для діагностичного аналізу виявів психічного здоров'я освітян під час впровадження тренінгової програми «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни» [10]. Також показані значущість та можливості використання основних принципів методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (надії, балансу та консультування) для реалізації концепції «Healthy Organizations» [11]. Окрім того, доповнена класифікація вторинних та первинних актуальних здібностей Н. Пезешкіана [11]. У цьому контексті виділено три підгрупи вторинних здібностей (які мають відношення до використання просторово-часового та предметного середовища; виконання діяльності; взаємодії з соціумом). Та три підгрупи первинних здібностей (які пов'язані з емоційним ставленням до різних об'єктів та встановленням контактів з ними; ставленням до розвитку потенціалу людини; ставленням до майбутнього та віри). Обґрунтовано специфіку врахування первинних та вторинних здібностей (як конфліктного потенціалу) в контексті діяльності персоналу організацій. Водночас можливості використання методу та інструментарію позитивної

психотерапії в рамках реалізації концепції «healthy organizations» потребують свого спеціального осмислення та аналізу.

Таким чином, використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations» може сприяти підвищенню психічного здоров'я працівників, пошуку ними внутрішніх ресурсів до попередження й подолання внутрішніх та міжособистісних конфліктів. Суттєвим при цьому є відображення основних принципів та підходів методу позитивної психотерапії в стратегічних документах організації та психологічних практиках в організації та поза її межами (навчання, самодопомога, власна індивідуальна психотерапія).

До перспективних напрямів подальших досліджень відноситься емпіричне вивчення актуальних здібностей персоналу організацій (на основі доповненої авторкою класифікації первинних та вторинних здібностей Н. Пезешкіана) [11] в контексті їх впливу на психічне здоров'я персоналу.

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2-3 (23). С. 40-49.
2. Карамушка, Л.М. *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
3. WAPP (World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy). 2023 *About PPT method*. 2023. <https://www.positum.org/about-ppt-method>
4. Peseschkian, N. *Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method*, Berlin Heidelberg, Germany: Springer-Verlag.1987.
5. Kravchenko, Y. Positive Psychotherapy in Organizational and Leadership Coaching. In: *Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham (Switzerland), 2020, pp. 253–276
6. Мельничук, А.Ю., Комар, Т.В., Онищук, Т.П. Емпіричне вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023, № 9. С. 33-49.

7. Rubene L., & Miksons A. The association between work-related factors and use of psychotherapeutic methods with burnout rates in family physicians. *European Psychiatry*. 2021. № 6. pp.493-494.

8. Gharibblouk, S. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Reducing Marital Burnout among University Political Activists. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2018, Vol. 10. № 3. pp.25–34.

9. Боброва, Л.Г. Позитивна психотерапія як метод організації освітнього процесу. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених: Збірник матеріалів конференції* / За заг. ред проф. Т.О. Олефіренка. Київ: Ви-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. С. 23-24

10. Карамушка, Л. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 2022. № 4. С.24-45.

11. Карамушка Л. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2023. № 29 (2-3). С. 25-38.

УДК 159.942

Карпова Д.,

*доктор філософії за спеціальністю «Психологія»,
доцент, доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА СІМЕЙНІ РОЛІ ПОДРУЖЖЯ

Як свідчить практика, війна є надзвичайно сильним стресогенним чинником, який негативно впливає на членів сім'ї [1; 4] та виконання сім'єю важливих функцій [2; 3]. Війна суттєво збільшує вірогідність виникнення таких сімейних криз, як втрата родинного житла та майна, поява в сім'ї важкохворого члена (збільшується кількість важкопоранених), смерть члена сім'ї (на війні гинуть як військовослужбовці, так і мирні люди). Крім того, у сім'ях, що проживають в районах бойових дій, може виникати відчуття розбитого життя, а у сім'ї, члени яких тимчасово проживають окремо одне від одного (дистантні сім'ї) досить часто з'являється відокремлення

членів одне від одного і стосунки набувають формального характеру. Всі ці процеси прямо чи опосередковано впливають на сімейні ролі подружжя – моделі поведінки шлюбних партнерів, які потрібні для реалізації сімейних функцій [2].

Результати наших досліджень свідчать про те, що емоційні переживання пригнічують членів сім'ї, можуть викликати різні фізіологічні, психічні реакції, породжувати негативні психічні стани (апатію, агресію, астенію, депресію та ін.) та провокувати появу негативних моделей поведінки: алкоголік (модель поведінки члена сім'ї, який починає зловживати алкоголем), ігроман (модель поведінки члена сім'ї, який постійно прагне грати в азартні ігри), наркоман (модель поведінки члена сім'ї, який починає вживати наркотики), ревнивець (модель поведінки людини, що починає виявляти тривогу через відсутність упевненості в прихильності об'єкта любові) та ін.; жертва (модель поведінки особи, яка постійно терпить звинувачення, образи та приниження від інших членів своєї сім'ї); інфантил (модель поведінки несамотійної особи залежної від інших членів своєї сім'ї); скиглій (модель поведінки члена сім'ї, який постійно на щось скаржиться, чогось боїться); грубіян (модель поведінки члена сім'ї, який поводить себе грубо, використовує ненормативну лексику; егоїст (модель поведінки себелюбної особи, яка дбає тільки про себе і байдужа до членів своєї сім'ї); насильник (модель поведінки особи, яка насилує чи експлуатує інших членів сім'ї); садист (модель поведінки особи, яка часто виявляє безжалісність, жорстокість, насолоду від страждань інших членів своєї сім'ї); цинік (модель поведінки особи, що демонструє відверто зневажливе, зухвале ставлення до членів своєї сім'ї) та ін.

Задля того, щоб мінімізувати негативний вплив війни на виконання сімейних ролей шлюбних партнерів важливо посилити психологічну просвіту населення щодо розуміння своїх сімейних обов'язків, можливостей та ефективних моделей поведінки членів сім'ї. У цьому контексті особливої уваги потребують різні питання, серед яких – підвищення психологічної готовності подружжя до виконання сімейних ролей в умовах воєнного часу. Варто зазначити, що компонентами такої готовності є: когнітивний (знання сімейних ролей та розуміння їх суті); мотиваційний (прагнення виконувати сімейні ролі в різних умовах життєдіяльності); емоційний (отримання задоволення від ефективного виконання сімейних ролей); поведінковий (здатність

виконувати сімейні ролі у контексті реалізації різних сімейних функцій, навіть в умовах тимчасового окремого проживання подружжя одне від одного).

Проведення з членами різних громад системних просвітницьких заходів щодо розуміння негативного впливу війни на моделі поведінки шлюбних партнерів та формування в них психологічної готовності до ефективного виконання сімейних ролей в умовах війни потребує розробки відповідних науково обґрунтованих практичних рекомендацій для подружжя. Це на нашу думку, є перспективним завданням щодо подальшого пошуку ефективних шляхів вирішення проблеми негативного впливу війни на сімейні ролі подружжя.

Список використаних джерел

1. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: «Психологічні науки». Херсон, 2016. Вип. № 4. С. 41–46.

2. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design print, 2021. 52 с.

3. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Морально-психологічні ресурси сім'ї учасника бойових дій як підґрунтя його психічного здоров'я. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : тези міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24-25 вересня 2021 р.) / Військовий інститут Київського нац. університету ім. Тараса Шевченка. Київ, 2021. С. 109–111.

4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

НЕЙТРАЛІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ПОПЕРЕДЖЕННІ ЗРИВУ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

На тлі постійного еволюційного розвитку військових конфліктів і унікальної психологічної атмосфери військової служби, питання психологічного здоров'я та адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України стають вкрай актуальними. Однією з ключових складових військової психології є розуміння та управління емоційним стресом, оскільки саме від цього фактору залежить ефективність функціонування та адаптації особового складу.

Для того, щоб підвищити або підтримувати психічну стійкість, потрібно знайти певні ресурси, які допоможуть молодшим офіцерам впоратися з різними складними ситуаціями. Під ресурсами ми розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психічній стійкості в стресових ситуаціях під час адаптації. Оскільки людина є соціальною істотою, одним з найважливіших ресурсів для підтримки емоційної стійкості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Соціальне оточення допомагає людині краще справлятися з певними складними ситуаціями, а також сприяє підвищенню психологічної стійкості під час війни.

Ще одним ресурсом емоційної стійкості є психологічна компетентність молодших офіцерів. Вона включає рівень психологічної освіти та культури. Ще одним важливим ресурсом є фізична стійкість. Сюди входить стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності. Матеріальні ресурси також мають сильний вплив на розвиток емоційної стійкості. Наприклад, людина з високим рівнем матеріального доходу та матеріальними умовами почуватиметься краще, тому що буде впевнена, що зможе забезпечити себе в даний момент. Останній тип ресурсів – інформаційні. До них відносяться вміння використовувати різні методи для досягнення цілей [1].

Важливо відзначити, що в процесі роботи з нейтралізації емоційного стресу у попередженні зриву адаптаційного процесу молодших офіцерів є найбільш ефективною групова терапія, оскільки група створює середовище для вираження досвіду емоційного стресу,

допомагає зменшити негативні відчуження, знижує почуття провини та ізоляції. У групі військові, які пережили емоційний стрес, діляться стратегіями подолання, допомагаючи один одному переоцінити власний досвід. К. Рудестам вказує на такі переваги групової роботи [2]:

група є мініатюрним суспільством і тому може бути «полігоном» для розвитку різних соціальних навичок;

у групі людина може набувати нових навичок, експериментуючи з різними стилями взаємовідносин;

група дозволяє отримати зворотній зв'язок і підтримку від людей зі схожими проблемами, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;

група задовольняє потребу в емоційному теплі та контакті з іншими людьми, що допомагає у налагодженні стосунків та вирішенні міжособистісних проблем;

група сприяє процесам саморозкриття, самовиховання та самопізнання учасників;

групова психологічна робота дає можливість запрошувати багато учасників одночасно і тому є більш доступною для учасників, ніж індивідуальна робота.

Висока взаємна довіра та обов'язкова конфіденційність є основоположними для створення відкритого психотерапевтичного середовища, де військовослужбовці можуть відчувати підтримку та безпеку у вираженні своїх емоцій. Розуміння групової динаміки є ключовим для фасилітації ефективної взаємодії між учасниками, а також для виявлення та розв'язання можливих конфліктів чи труднощів.

В сучасних реаліях при роботі з молодшими офіцерами доречним є застосування системи профілактики та контролю стресу [3]. Основна перевага полягає в тривалій апробації та підтвердженні ефективності в реальних умовах. Система складається з комплексу конкретних заходів психологічної роботи та проводиться в три етапи.

На першому етапі реалізуються такі основні заходи психологічної роботи як: психологічна підготовка (проводиться навчання) щодо розпізнавання основних ознак негативних реакцій та психічних станів; аутогенні методи психологічної підтримки, методи самоконтролю та психоемоційної саморегуляції психоемоційного стану; методи психологічної першої допомоги та взаємодопомоги; можливість негативних психологічних наслідків бойових дій для психіки в майбутньому та шляхи їх подолання); використання психологічної смуги перешкод у підготовці у бойовій та спеціальній підготовці; психологічні тренінги відбуваються у стаціонарних пунктах дислокації «Формування та відновлення психологічної безпеки особистості»,

«Мотиваційні ресурси життєстійкості», «Формування психологічної готовності до екстремальної діяльності», «Формування психологічної готовності до ризику»; у польових умовах психологічний тренінг «Командоутворення» з метою згуртування команди, проведення групової роботи та надання взаємодопомоги.

На другому етапі система профілактики та контролю емоційного стресу особистої участі молодших офіцерів включає такі основні заходи: моніторинг психологічного стану молодших офіцерів – експрес психодіагностика симптомів дезадаптації, рівня психологічної безпеки особистості, психологічної травмостійкості особистості; психологічна підтримка ветеранів, надання екстреної психологічної допомоги тим, хто її потребує; участь у визначенні придатності до подальшого проходження служби та участі в бойових діях молодших офіцерів, які мають симптоми психологічної травми, пов'язаної з бойовими діями; надання психологічних рекомендацій командирам підрозділів щодо покращення боєготовності, умов життя та побуту військовослужбовців, підтримання належних норм службового навантаження та стресу.

На третьому завершальному етапі з метою профілактики та контролю емоційного стресу проводяться такі основні психологічні заходи: психодіагностика молодших офіцерів на наявність ознак психологічної травматизації, рівня психологічної безпеки особистості та подальшої можливого розвитку посттравматичного стресового розладу; надається індивідуальна психологічна допомога тим, хто її потребує [4]; психологічна підтримка; вивчення соціально-психологічного клімату у військових частинах; розробка рекомендацій для командирів підрозділів щодо оптимізації службової діяльності; заходи щодо зменшення або послаблення впливу стресових факторів, які травмують психіку молодших офіцерів; організація належного відпочинку та дозвілля військовослужбовців.

Загалом даний напрямок психологічної допомоги потребує постійного вдосконалення та впровадження новаторських підходів у сфері психологічної підготовки молодших офіцерів, щоб забезпечити їхню ефективну службу та високий рівень психічної стійкості в умовах російсько-української війни.

Висновок. Отже, ефективна нейтралізація емоційного стресу виявляється ключовою для підтримання психологічної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. Представлені психологічні інструменти, спрямовані на попередження погіршення адаптаційного процесу, мають великий потенціал для впровадження в систему психологічної підготовки військового персоналу.

Зазначимо, що подальші дослідження та розробки в цьому напрямку можуть призвести до формулювання конкретних рекомендацій для покращення програм психологічної підтримки у війську, спрямованих на забезпечення оптимальної адаптації та ефективної служби молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Список використаних джерел

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 14. С. 3–14.

2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 412 с.

3. Наказ Командувача Національної гвардії України від 01.09.2017 р. № 555 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України». Київ, 2017. 34 с.

4. Приходько І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2018. №1. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/Vnadpn_2018_1_13.pdf.

УДК 364:316.62-021.383:159.923

Коваленкова А.,

аспірант факультету психології,

кафедра психосоматики і психологічної реабілітації,

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова

ПЕРЕДУМОВИ І ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито передумови і фактори виникнення складної життєвої ситуації в якій опинилась людина.

За висновками Тимофієвої М. та Давидюк В. складними життєвими ситуаціями є будь-які ситуації, які призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт, що за певних умов можуть

мати несприятливі наслідки для розвитку особистості та психологічного здоров'я. Складні життєві ситуації є частиною процесів соціалізації, сприяють розвитку, досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім середовищем. Такі ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу та стимулюють її активність [1]. Передумовами виникнення складних життєвих ситуацій являються стресові події, які людина не могла би контролювати або попередити їх з подальшими негативними наслідками.

У дослідженні В. В. Предко зазначено, що будь-які ситуації в житті людини утворюються внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вони визначаються актуальним оточенням та продукують активність особистості. У дослідженні науковець зазначає, що ситуація – це система зовнішніх умов, які спонукають і опосередковують життєдіяльність особистості. Вона містить суб'єктний компонент, який ґрунтується на вимогах і позиціях суб'єкта стосовно самого себе, тому складна життєва ситуація виступає як провідна умова формування життєстійкості особистості [2]. Людина є центром формування подій, а зовнішні і внутрішні чинники сприяють розвитку таким подіям.

В.Л. Зливков вважає, що саме в юнацькому віці особистість, маючи недостатній досвід, зіштовхується з важкими, невідомим, несподіваним для себе ситуаціями, вихід із яких породжує негативні емоції та переживання, викликає несприятливі наслідки для їх подальшого розвитку [3]. Отже, юнацький вік є сенситивним періодом в житті особистості, де відбуваються рапідні зміни.

Складні життєві ситуації виникають тоді, коли порушується або змінюється звичний ритм життя і людина не в змозі розв'язати якусь проблему при наявності прийнятних та повсякденних схем поведінки. Джерело складної ситуації може бути як у власних діях індивіда, його внутрішньому світі, так і може бути пов'язане із впливом зовнішніх факторів. Прикладом такого зовнішнього фактора зараз виступає війна на території України. На це вказує ряд ознак, що свідчать про настання складної життєвої ситуації: зміна алгоритмів звичайної поведінки у соціумі; припинення поточної діяльності, невизначеність у подальшому розвитку подій; розвиток стресових станів. Це означає, що людина має змінити свої звичні усталені моделі поведінки. Іноді необхідність зробити вибір створює психологічну напруженість, яка виражає собою розбіжність між інтересами її самої та інших людей. Отже, складну життєву ситуацію можна схарактеризувати як соціально

нестабільну, кризову, стресогенну, непередбачувану, переломну, екстремальну, невизначену і критичну, а подекуди фатальну [4].

Передумови виникнення складної життєвої ситуації зумовлені сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішніми чинниками виникнення складних життєвих ситуацій є економічні, політичні, соціальні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні, родинні та інші обставини. Основною складною життєвою ситуацією на даний період часу, вважаємо військовий стан в Україні з активними бойовими діями на всій території нашої Держави, що спричинений раптовим агресивним нападом російської федерації на Україну 24 лютого 2022 року. Фактором виникнення такої складної ситуації є саме умисні дії держави агресора. Складна життєва ситуація розкриває зміст непередбаченої та важкої події, екстремальної ситуації, характер складних життєвих обставин. В свою чергу внутрішні чинники виникнення складних життєвих ситуацій це переконання людини, особисте ставлення людини до певних подій в житті. Сприйняття таких подій залежать від рівня стресостійкості, резил'єнтності і життєстійкості особистості, які людина тренує все своє життя потрапляючи в різні життєві обставини. В розгляді цього питання особливої уваги потребують підлітки, тому що саме у підлітковому віці формується життєстійкість особистості. Наше подальше дослідження полягатиме у проведенні опитування осіб підліткового віку на предмет їх життєстійкості під час воєнного стану в Україні.

Список використаних джерел

1. Тимофіїва М., Давидюк В. Копінг-стратегії студентів-медиків в складних життєвих ситуаціях. Буковинський державний медичний університет, АПСНІМ, 2015, No 1 (5).

2. Складна життєва ситуація як профідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології, К.: 2021 р., 76 с.

3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка, К.: 2016., 219 с.

4. Коваленкова А. А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. К.: 2023., 30 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДІАГНОСТИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Сучасний світ постійно породжує нові чинники, що стають для людини випробовуванням її життєвої стійкості [1]. Негативний вплив цих чинників істотно посилюється внаслідок пандемії COVID-19. А для жителів України надзвичайно інтенсивним випробовуванням стійкості, за силою стресового впливу та негативними наслідками, стала повномасштабна збройна агресія РФ, що почалася в лютому 2022 р. [2]. В таких умовах особливо важливого значення набуває вивчення і посилення можливостей людини протистояти стресовим впливам, зберігаючи високий рівень психологічного благополуччя та можливість ефективної життєдіяльності.

В якості інтегральної якості, що як раз і забезпечує цю можливість людини чинити опір стресорам, в останні десятиліття зарубіжними науковцями часто називається така як *резильєнтність (resiliency)*. Найбільш еквівалентним україномовним перекладу терміну *resiliency* на українську мову ми вважаємо термін *психофізіологічну стійкість*. Однак надалі будемо вживати також досить вже усталене в нашій науковій літературі поняття *резильєнтність*. Отже, *резильєнтність* у найбільш загальному змісті можна розуміти як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [3].

Нижче ми розглянемо сучасні підходи до вивчення резильєнтності, а також основний інструментарій її діагностики.

Сучасні підходи до вивчення резильєнтності людини охоплюють різні методи та точки зору. Наприклад, у масштабному дослідженні, проведеному в Німеччині – Лонгітюдному дослідженні резильєнтності (Longitudinal Resilience Assessment – LORA) використовується мультимодальне фенотипування, включаючи оцінку стану психічного здоров'я, соціально-демографічні змінних, змінних способу життя, факторів резильєнтності, історії життя, нейропсихологічні оцінки та аналіз біоматеріалу [4].

Соціально-екологічний розвивальний системний підхід фокусується на взаємодії між індивідуальним функціонуванням і контекстуальними впливами, розглядаючи резильєнтність як багаторівневий, динамічний і реляційний процес, в якому особистість і контекст взаємно утворюють один інше через процеси співрегулювання [5].

У дослідженні особливостей виникнення та прояву резильєнтності людини в прибережних екосистемах було поєднано шкалу відчуття узгодженості Антоновського з нарративним опитуванням, в контексті гендерних та освітніх аспектів, а також засобів існування. Це надало можливість виявити гендерні, освітні та життєві виміри індивідуальної стійкості. При цьому, розповіді про історію життя виявилися особливо корисними для виявлення основних контекстів і процесів, які втілюють індивідуальні соціально-екологічні взаємодії, що впливають на конструкцію резильєнтності [6].

Вищенаведені досить різноманітні підходи ілюструють складність та багатовимірність вивчення резильєнтності людини. Аналіз вищенаведених та інших сучасних наукових праць дозволив дійти до висновку, що вивчення резильєнтності може засновуватися на використанні широкого кола підходів і методів, спрямованих на оцінку здатності людини або спільноти адаптуватися, відновлюватися та процвітати перед обличчям негараздів та викликів. Отже, в якості *основних підходів до вивчення резильєнтності* можна розглядати такі:

- *Методи, засновані на самооцінюванні.* Включають два основні засоби. Перший – це опитувальники та шкали самооцінки. Такі як Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) чи Шкала резильєнтності для дорослих (RSA). Вони передбачають надання досліджуваними інформації щодо своєї резильєнтності на основі серії запитань. Другий – це опитування. Наприклад, структуровані опитування можуть містити запитання про копінг-стратегії, соціальну підтримку та сильні сторони власної особистості.

- *Методи спостереження.* Вони можуть включати: 1) спостереження за поведінкою – спостереження за тим, як люди реагують на стресори та виклики в реальних життєвих ситуаціях, надає змогу зрозуміти їхню адаптивну поведінку; 2) відеофіксація поведінки – резильєнтність також може оцінюватись на основі аналізу записаної в різних контекстах поведінки людини.

- *Клінічні діагностичні підходи:* інтерв'ю та використання діагностичних інструментів. Клініцисти можуть проводити інтерв'ю, щоб вивчити досвід людини, механізми копіngu, загальне психологічне та емоційне благополуччя. Використання стандартизованих

діагностичних інструментів може бути спрямованим на оцінку стану психічного здоров'я людини та факторів, що впливають на її резильєнтність.

- *Фізіологічні методи.* В якості біомаркерів резильєнтності людини, що розглядаються в якості об'єктивних показників реакції її організму на стрес, можуть використовуватися такі фізіологічні показники, як варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу та інші біомаркери, пов'язані зі стресом. Також уявлення про нейронні процеси, пов'язані з резильєнтністю, може надати нейровізуалізація. Наприклад, використання функціональної магнітно-резонансної томографії (МРТ).

- *Екологічне оцінювання.* Включає оцінювання: 1) факторів навколишнього середовища, що забезпечують контекст для розуміння стійкості (оточення людини, включаючи мережі соціальної підтримки, доступ до ресурсів та фактори спільноти); 2) стійкості спільноти (оцінка факторів на рівні спільноти, які сприяють стійкості; таких як соціальна згуртованість та наявні ресурси).

- *Підхід виявлення переваг.* Спрямований на виявлення та використання наявних у особистості переваг, навичок і ресурсів.

- *Лонгітюдні оцінювання.* Можуть включати як повторні вимірювання (проведення повторного оцінювання через певний час, спрямованого на відстеження змін у резильєнтності та адаптивних стратегіях, що застосовуються людиною), так і постійний моніторинг окремих осіб або спільнот.

- *Підхід змішаних методів.* З метою більш повного розуміння досліджуваного феномену резильєнтності, цей підхід передбачає поєднання якісних методів, таких як інтерв'ю та наративи, з кількісними показниками.

- *Оцінювання в ракурсі розвитку.* Оцінювання резильєнтності проводиться на різних етапах розвитку людини з урахуванням вікових механізмів копінгу та адаптаційних навичок.

- *Оцінка групової стійкості* груп або команд в організації.

- *Динамічні оцінювання.* Передбачають оцінювання стійкості на основі спостережень у реальному часі за тим, як люди реагують на стресори в динамічних ситуаціях.

Вищенаведені підходи можуть використовуватися окремо або в поєднанні, що надає можливість забезпечити повне розуміння стійкості на індивідуальному та груповому рівнях, а також на рівні спільноти. Вибір підходу має засновуватися на аналізі конкретного контексту, цілей оцінювання та особливостей досліджуваної вибірки чи спільноти.

Повертаючись до першого, найбільш часто використовуваного в дослідженнях резильєнтності підходу – методах, заснованих на самооцінюванні, зазначимо, що до найбільш відомих методик її діагностики можна віднести: Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (*The Connor–Davidson Resilience Scale*) – повну на 25 пунктів (CD-RISC-25), і скорочену на 10 пунктів (CD-RISC-10), Коротку шкалу резильєнтності (*The Brief Resilience Scale*) на 21 запитання і 6 запитань, та Шкалу резильєнтності для дорослих (*Resilience Scale for Adults; RSA*) на 33 пункти.

Список використаних джерел

1. Кокурн О.М. Теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення професійного становлення особистості. *Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (19-21 квітня 2010 р.)*. Т. III. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. С. 167-171.
2. Кокурн, О. М. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
3. Кокурн О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632>
4. Chmitorz, A., Neumann, R. J., Kollmann, B. et. all. Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2021. Vol. 271. № 6. P. 1035–1051. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01159-2>
5. Schoon, I. A socioecological developmental systems approach for the study of human resilience. In M. Ungar (ed.), *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* (pp. 335–358). 2021. New York: Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0019>
6. Matin, N., & Taylor, R. Emergence of human resilience in coastal ecosystems under environmental change. *Ecology and Society*. 2015. Vol. 20. № 2. e43. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-07321-200243>

ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗФПО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Українське суспільство і кожен громадянин України стикнулися із новим, жорстоким і невідомим життєвим досвідом. Військове сьогодення породжує нові виклики і диктує нові умови життя. У зв'язку з воєнним станом, запровадженням на території України від 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 р., більшість закладів освіти ввела дистанційне навчання. Але всі учасники освітнього процесу, як і все населення України, опинилися в ситуації величезної психоемоційної напруги й потребують великої психологічної й емоційної підтримки у зв'язку з постійним стресом, нерозумінням свого подальшого існування [1].

Фактично з першого дня повномасштабного вторгнення рф в Україну, психологи та психотерапевти, які до цього працювали переважно з мирними запитами, почали активно відшукувати й вчити протоколи військової та кризової психології, створювати у соціальних мережах та месенджерах ресурси психологічної допомоги, розробляти програми психологічної підтримки та головне – в перші місяці війни знаходилися цілодобово на зв'язку з тими, хто потребував підтримки. Саме тому, діяльність української психологічної служби системи освіти, яка має за мету надання психологічної підтримки, допомоги учасникам освітнього процесу, збереження фізичного й психологічного здоров'я, підвищення стресостійкості та формування моделі бажаної поведінки, набуває нових сенсів [2].

Головним завданням психологічної служби закладу освіти є повсякденна психологічна допомога й емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Відповідно до ч. 1 ст. 76 Закону України «Про освіту», у системі освіти діє психологічна служба, метою якої є: сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти. Робота психолога зі здобувачами освіти передбачає надання допомоги

щодо можливого повернення до звичного способу життя, відчуття безпеки, обговорення травмуючого досвіду [1, 3].

Порівнюючи тематику звернень учасників освітнього процесу за психологічною допомогою, яка була переважаючою у 22-23 навчальному році з цьогорічною тематикою запитів, є можливість відмітити наступне:

- Переважною більшістю запитів на психологічну допомогу від здобувачів освіти відокремленого структурного підрозділу «Київський торговельно-економічний фаховий коледж ДТЕУ» у 22-23 навчальному році, як і з самого початку повномасштабного вторгнення, було: стан тривоги, панічні атаки, страх майбутнього, нав'язливі думки, безсоння, порушення концентрації уваги, флешбеки та тригери, втрата близької людини, майна, страх за близьких-військових та за близьких, які залишилися на окупованих територіях чи в зоні бойових дій, власний досвід окупації, адаптація після евакуації з окупованих територій, переїзду за кордон, почуття провини свідка, втрата сенсів та цінностей, зміна пріоритетів, труднощі у побудові побуту й відсутність особистого простору через сумісне проживання з родичами.

- У поточному навчальному році залишається запит на психологічну допомогу, пов'язану з вищезазначеними запитамі, але в цей же час збільшилась кількість «мирних» запитів, з якими зверталися молоді люди в довоєнний час, а саме: закоханість, самоідентифікація, стурбованість станом фізичного та ментального здоров'я, сепарація від батьків з одного боку й формування довірливих стосунків з ними – з іншого, комунікативні труднощі, саморегуляція, конфлікти з близькими та однолітками, організація навчального процесу, формування освітньої траєкторії, проблема мотивації навчання, когнітивні труднощі, формування навичок самопомоги, відновлення впевненості у своїх силах. Значна кількість запитів стосується працевлаштування студентської молоді, дуальної освіти й можливості одночасного продовження освіти по закінченню коледжу у ДТЕУ та у закордонному ЗВО, з подальшим працевлаштуванням в Україні.

Також в поточному навчальному році зросла кількість запитів на групові заходи й основна тематика, яка цікавить нашу молодь наступна: формування комунікативних навичок, психологічна самопомога у стані гострого та хронічного стресу, формування стресостійкості, перша дофахова психологічна допомога близьким – особливо людям, які проживають горе, розвиток емоційного інтелекту, поведінкова економіка – ставлення до грошей, грошові установки та грошова поведінка, тайм-менеджмент – в контексті формування індивідуальної

оптимальної стратегії розподілу та управління часом, планування майбутнього в умовах невизначеності.

Орієнтуючись на зміну тематики запитів, є можливість зробити висновок щодо зростаючого запиту здобувачів освіти на психологічну допомогу у формуванні резильєнтності та стресостійкості й у розумінні важливості психологічного здоров'я. За даними МОЗ, психологічні наслідки війни, зокрема і посттравматичний стресовий розлад, позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни. Щоб підвищити або зберегти психологічну стійкість, потрібно знайти певні ресурси, які допоможуть справлятися в різних складних ситуаціях. Під ресурсами розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. Оскільки людина – соціальна істота, одним із найважливіших ресурсів збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Наступним ресурсом психологічної стійкості є психологічна компетентність особистості: рівень психологічної освіченості і культури. Ще одними важливими ресурсами є фізичні: стан здоров'я а також ставлення до нього як до цінності. Також сильний вплив на розвиток психологічної стійкості мають матеріальні та інформаційні ресурси [4, с. 91].

Ганс Сельє, канадський ендокринолог і батько теорії стресу, виділив три стадії стресу: тривога, опір і виснаження. Як тільки організм відчуває значну зміну умов, його ресурси мобілізуються. Найперше, важливо розуміти, що стресова реакція людського організму є нормальною і вона запускається для того, щоб врятувати життя в кризовій ситуації. Тремор, напруга, надмірна пильність, недовіра, страх, іноді хаотичні рухи або ступор можуть бути ознакою того, що людина перебуває в стресовій ситуації [3, 5].

В разі надмірної стресової ситуації порушується рівновага в складових структури психіки і змушує індивіда вийти за межі власного вікна толерантності. У результаті виходу за межі вікна толерантності, порушується баланс і виникають поведінкові реакції які не контролюються свідомістю, так як вони спрацьовують на рівні рептильного мозку або лімбічної системи. Обидві ці системи інстинктивні і не піддаються свідомій регуляції. Отже стрес-реакції на рівні цих систем не контрольовані і проявляються на фізіологічному, мисленнєвому (нарративному), мовленнєвому та поведінковому рівнях, мають специфічні прояви та негативні наслідки для самого індивіда і оточення в якому він опинився в момент надзвичайної

ситуації. У випадку надмірної сили стрес-фактору, захисні механізми психіки відключаються і виникає гостра стресова реакція [5].

За теорією «Триєдиного мозку» П. Макліна в анатомо-фізіологічній будові мозку людини можна виділити три рівня: рептильний мозок, лімбічна система та неокортекс. Саме неокортекс відповідає за програмування, регуляцію та контроль перебігу психічної діяльності – ця структура відповідає за адекватність поведінкових реакцій у випадку екстремального стресу. Від рівня її розвитку залежатиме перебіг та швидкість гострої стресової реакції. Тож, вкрай важливим у питанні психічного здоров'я молоді в період військових дій є спрямованість особистості та рівень її розвитку.

В контексті вищезазначеного варто звернути увагу на важливість формування в учасників освітнього процесу резильєнтності – психологічної стійкості. Резильєнтність трактується як процесу пошуку та формування певного ресурсу, що допомагає відкрити нові можливості ефективніше функціонувати в кризових умовах. Насамперед зауважимо, що поняття «резильєнтність» найчастіше вживається в контексті здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Ця дефініція дає змогу проаналізувати те, яким чином певні особистості здатні вистояти, відновитися й навіть психологічно зрости, адаптуватися після складних життєвих негараздів або катастроф. Резильєнтні люди володіють трьома характеристиками: стійким прийняттям реальності як такої; глибокою, підкріпленою міцними цінностями, вірою в те, що життя має сенс; надзвичайною здатністю імпровізувати. Цю рису можна сформувати в собі шляхом тренувань, адже, на думку експертів, кожен із нас спроможний засвоїти й виробити навички, які допоможуть ефективніше функціонувати в умовах кризових ситуацій та краще долати труднощі [6].

Ще однією з форм подолання психічного напруження, стресу та паніки, що виявляються в умовах війни, є участь у волонтерському русі. Волонтерська робота має суспільно важливий характер, тобто спрямовується на вирішення проблеми, що стосується багатьох громадян і з певних причин не може бути повністю розв'язаною зусиллями лише такої держави. Перебуваючи у колі однодумців, які у міру своїх можливостей та обов'язків виконують важливі завдання, людина відчуває себе більш сильною та дієздатною, відновлюючи тим самим свій психологічний баланс [7].

Особливого значення також набуває проблема медіа-гігієни особистості, яка пов'язана з безпекою та комфортом використання інструментів медіапростору, профілактикою виникнення залежності і

деструктивних практик у медіапросторі тощо. Від успішного розв'язання цієї проблеми залежатиме, наскільки «цифрове покоління» буде здоровим у фізичному та психологічному плані.

Отже, найважливішим напрямком діяльності психологічної служби закладу фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану є: формування психологічної стійкості здобувачів освіти до негативних чинників зовнішнього середовища в умовах воєнного стану, підвищення психологічної компетентності та соціальна підтримка, адже попереду ще перемога та післявоєнна відбудова України.

Список використаних джерел

1. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році : лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8794729-22>. (дата звернення: 03.02.2024).

2. Коновалова, О. В., & Бикова, С. В. (2023). Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), С. 13-17. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>.

3. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 1. С. 148–152. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>. (дата звернення: 03.02.2024).

4. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

5. Як контролювати рівень стресу в організмі. Вправи / ДУ «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України». 2022. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-kontrolyuvati-riven-stresu-v-organizmivpravi?fbclid=IwAR2-tFEa-1GrD2f9V0NBcPXT4DIIaJy-27C2GGCi8caFpvlSawdA413kBs> (дата звернення: 03.02.2024).

6. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>. (дата звернення: 03.02.2024).

7. Горіховський М., Оганесян В. Використання різних видів навчання студентів фахової передвищої освіти в умовах війни: теорія та практика. *Український педагогічний журнал*. 2022. № 3. С. 77–89. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/613>. (дата звернення: 03.02.2024).

УДК 159.92

Корольчук В.,

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

Державний торговельно-економічний університет

Корольчук М.,

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ У СТРУКТУРІ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ПІДПРИЄМЦІВ

Актуальність дослідження. В умовах посилення негативного впливу війни, її зовнішніх і внутрішніх проявів відбувається загострення соціально-економічних проблем, посилення кризових явищ, зростання конкуренції у підприємницькій діяльності, поряд із труднощами результативності взаємодії, економічного співробітництва зростають вимоги до особистості фахівця, що зумовлює необхідність наукових пошуків щодо психологічних особливостей розвитку їх мотивації до діяльності в екстремальних умовах і конкурентоздатності.

За результатами аналізу літератури із даної проблематики вченими встановлено 5 факторів, які зумовлюють рівень конкурентоздатності підприємців – мотиваційний, професійний, типологічний, соціальний та індивідуально-психологічний.

Відомо, що ефективність і успішність професійної діяльності у цілому залежить від мотиваційного фактору на 50 %, професійно-важливих якостей на 40 %, з них індивідуально-психологічні характеристики 25 % і функціонально-динамічні особливості 15 % та індивідуальний стиль діяльності 10 % [6, 8]. Тому особливий інтерес, зважаючи на наведений факт та соціально-економічну ситуацію в Україні, виявляють дослідження кожного з компонентів конкурентоздатності особистості і зокрема мотивації до професійної діяльності фахівців. Зазначена проблема тільки починає вивчатись у нашій країні. Так, ієрархію мотивів підприємницької діяльності вивчав Ю. Пачковський [5, 10], у торговельному бізнесі цю проблему досліджували Л. Карамушка і О. Креденцер [2, 3, 5], особливості мотиваційного компоненту щодо розвитку конкурентоздатності науково-педагогічних працівників державних і приватних закладів вищої освіти вивчали Л. Карамушка, В. Корсакевич [2, 4, 5, 9] та інші.

Мета дослідження – на підставі емпіричного дослідження з'ясувати особливості мотиваційного компоненту у структурі конкурентоздатності студентів та підприємців.

Виклад основного матеріалу. Мотиваційний компонент студентів першого курсу, бакалаврів, магістрів як майбутніх фахівців і підприємців досліджували за методиками «Мотиви підприємницької діяльності» та оцінки «Мотивація до успіху» Т. Елерса.

Встановлено, що у першокурсників мотиви комерційного успіху спостерігаються у межах середнього рівня вираженості за інтерпретаційними критеріями методики (10-16 б.) відповідно $14,65 \pm 2,58$ б. і $15,76 \pm 2,35$ б. (при $p < 0,05$). У бакалаврів і магістрів аналогічні показники визначено на високому рівні за інтерпретаційними критеріями методики (17-21 б.), відповідно у бакалаврів цей показник – $17,08 \pm 2,1$ б. і $18,0,6 \pm 2,64$ б. ($p < 0,05$) то у магістрів – $18,89 \pm 1,95$ б. і $19,01 \pm 2,75$ б. Показник мотивів комерційного успіху у підприємців зареєстровано теж на високому рівні, який перевищує показники в студентів як першого курсу так і бакалаврів (відповідно на 3,5 б.-2 б.) при ($p < 0,5$).

Отже, визначено, що мотиви комерційного успіху є найнижчим у першого курсу і найбільш вираженими, відповідно, у підприємців і магістрів.

Мотив свободи і незалежності у початківців визначено на рівні $14,07 \pm 1,28$ б і $14,05 \pm 1,36$ б, у бакалаврів – $14,88 \pm 1,67$ б і $15,04 \pm 1,69$ б і магістрів відповідно $15,45 \pm 1,37$ б і $15,73 \pm 1,66$ б, що у порівнянні з початківцями на 1,1-2,6 б більше ($p < 0,05$). При цьому у підприємців цей показник істотно вищий у порівнянні з показниками інших груп обстежуваних (на 4-2 б) (при $p < 0,05$). З'ясовано, що у підприємців мотив свободи і незалежності знаходиться в межах високого рівня інтерпретаційних критеріїв цієї методики; на верхній межі середніх показників визначено результати бакалаврів і магістрів й середні показники спостерігаються у обстежуваних першого курсу.

За рівнем вираженості показників ініціативності й активності визначено, що у початківців вони спостерігаються у межах $13,96 \pm 1,08$ б.- $14,61 \pm 1,25$ б., у бакалаврів – $14,21 \pm 1,67$ б.- $14,43 \pm 1,58$ б.; у магістрів $14,48 \pm 1,58$ б.- $15,05 \pm 1,43$ б. та у підприємців він дорівнює $16,24 \pm 1,54$ б.- $16,77 \pm 1,28$ б.

Встановлено, що найбільш вираженими виявились ініціативність і активність у підприємців, що на $3,7$ б.- $2,72$ б. переважає значення цього ж показника як у початківців, так бакалаврів і магістрів ($p < 0,05$) що свідчить про необхідність психокорекційної роботи з цією категорією обстежуваних.

Мотиви інноваційності та ризику виявились найменш вираженими у групі початківців – $9,34 \pm 1,82$ б. і $10,38 \pm 1,17$ б. та суттєво більшими ці показники зафіксовано у бакалаврів – $12,36 \pm 1,69$ б. і $12,66 \pm 1,07$ б. й у магістрів – $12,63 \pm 1,96$ б. і $13,6 \pm 1,91$ б., що у порівнянні з початківцями на 2-3 б. вище ($p < 0,05$). При цьому, у підприємців мотив інновації та ризику зафіксовано практично на високих інтерпретаційних цифрах середнього рівня – $15,09 \pm 1,98$ б. і $15,35 \pm 1,69$ б., що виявились суттєвими відмінностями у порівнянні з усіма іншими групами обстежуваних при ($p < 0,05$).

Отже, підводячи підсумки результатів вираженості безпосередніх мотивів встановлено, що у структурі конкурентоздатності найменш вираженими вони виявились у групі першокурсників, що потребує певної психокорекційної роботи з ними. Найменше змінювалися у бакалаврів і магістрів мотиви ініціативи і активності та інноваційності й ризику, що необхідно врахувати у системі психологічного супроводу фахівців. У підприємців мотиваційний компонент до професійної діяльності виражений на верхніх цифрах середніх інтерпретаційних критеріїв та нижніх – високого рівня. Водночас, потребує психологічної корекції дисонанс, щодо високого рівня мотивів комерційного успіху і високого рівня інноваційності й ризику.

Стосовно вираженості опосередкованих мотивів у обстежуваних, то з'ясовано, що, у цілому, їх рівень у початківців більш виражений, ніж безпосередні мотиви. При цьому показники самореалізації спостерігаються у першокурсників на рівні $15,95 \pm 2,46$ б. і $16,65 \pm 2,45$ б., а у бакалаврів і магістрів цей показник дорівнює в межах $14,04$ - $14,98$ б., що у порівнянні з першокурсниками на 1-1,4 б. нижче (при $p < 0,05$). У підприємців мотив самореалізації зафіксовано на рівні $12,18 \pm 1,65$ б. і $12,23 \pm 1,45$ б., тобто, на нижчих рівнях середніх інтерпретаційних даних, що свідчить про достатній рівень самореалізації у представників цієї групи обстежуваних.

Мотиви поваги і самоповаги у першокурсників виражені ближче до вищих цифр середніх інтерпретаційних критеріїв. Бакалаврів і магістрів цей показник спостерігається у межах $11,94$ - $12,82$ б., а у підприємців мотиви поваги і самоповаги визначено на рівні $11,43 \pm 1,96$ - $11,06 \pm 1,87$ б., що суттєво нижче, ніж у першокурсників ($p < 0,05$).

Мотиви соціальних контактів і групової належності найбільш вираженими виявились у групі початківців – $15,28 \pm 1,69$ - $14,09 \pm 1,41$ б., у групах бакалаврів і магістрів, відповідно $13,01$ - $13,67$ б., що суттєво нижче, ніж у першокурсників ($p < 0,05$). При цьому найменш вираженими виявились мотиви соціальних контактів і групової належності

у підприємців – $10,86 \pm 1,26$ і $9,62 \pm 1,08$ б., що істотно нижче ніж у першокурсників, бакалаврів і магістрів ($p < 0,05$).

Мотив вимушеності для першокурсників виявився найбільш значимим і спостерігається на рівні – $12,21 \pm 1,26$ – $11,05 \pm 1,69$ б., у бакалаврів і магістрів його рівень зафіксовано у межах 9,02–9,96 б.

При цьому мотив вимушеності у підприємців виявився найменшим – $8,62 \pm 0,93$ і $8,06 \pm 1,69$ б. у порівнянні з початківцями ($p < 0,05$).

Отже, у структурі конкурентоздатності опосередковані мотиви виявились найбільш значимими для першокурсників і найменш значимими для практиків, а також магістрів.

За методикою «Діагностика особистості мотивації до успіху» Т. Елерса оцінювався відповідний її рівень у обстежуваних.

Так, найбільш вираженою мотивацією на успіх виявився показник у першокурсників, а саме – $21,42 \pm 2,29$ б. і $21,26 \pm 2,32$ б., що за інтерпретаційними критеріями методики мотивація до успіху розцінюється як надто висока (21 б. і більше). На вищому за середній рівень (17–20 б.) визначено цей показник у бакалаврів – $20,71 \pm 2,42$ б. і $20,84 \pm 2,37$ б., що практично на межі високого рівня й у магістрів на високому рівні – $19,21 \pm 2,95$ – $19,35 \pm 2,42$ б. та у підприємців теж у межах високого рівня мотивації до успіху – $18,76 \pm 2,95$ – $18,15 \pm 2,89$ б., що суттєво нижче ніж цей показник у першокурсників і бакалаврів ($p < 0,05$).

Отже, за методикою «Діагностика мотивації до успіху» за інтерпретаційними критеріями з'ясовано, що надто високий її рівень відмічено у першокурсників, на межі надто високого – у бакалаврів і високий – у магістрів і підприємців.

Висновки. Таким чином, за результатами дослідження компоненту мотиваційної сфери конкурентоздатності визначено безпосередні мотиви: мотив спрямованості на успіх, свободи і незалежності, ініціативності і активності, інноваційності і ризику на високому рівні виявились у практиків і магістрів. Водночас встановлено, що у початківців безпосередні мотиви виявились на нижчому рівні у порівнянні з опосередкованими, що свідчать про показання щодо використання з цією категорією обстежуваних психокорекційної програми.

У цілому, встановлено закономірність, яка полягає у тому, що чим вище мотивація особи до успіху, тим нижче показник готовності до ризику, що притаманно для першокурсників.

Водночас, для підприємців і магістрів притаманні помірно високі показники мотивації на успіх й середнього рівня схильності до ризику, такі особи здатні орієнтуватись на середній рівень ризику для досягнення бажаного, схильні орієнтуватись на власні сили, гнучко й наполегливо досягати своєї мети.

Список використаних джерел

1. Занюк С. С. Психологія мотивації. К. : Либідь, 2002. 304 с.
2. Карамушка Л. М. Філь О.А. Технологія формування конкурентоздатної команди / Технології роботи організаційних психологів : [навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. Л.М. Карамушки. К. : ІНКОС, 2005. С. 85 – 110.
3. Карамушка Л. М., Москальов М.В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації /Монографія. К. Львів : Сподом, 2011. 216 с.
4. Карамушка Л. М. Управлінські конфлікти в освітніх організаціях: основні види, причини виникнення та умови подолання. Актуальні проблеми психології. Т. І. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. К. : Міленіум, 2003. Ч.10. С. 24 – 32.
5. Карамушка Л. М., Худякова Н.Ю. Мотивація підприємницької діяльності. Київ-Львів: «Сполом», 2011. 206 с.
6. Корольчук М. С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний пос. [для студ. вищих навч. закл.]. К. : Ніка-Центр, 2009. С. 106-109.
7. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика. Навч. посібник. К. : Ельга; Ніка-Центр, 2004. 400 с.
8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: [навч. посіб.] К. : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
9. Мазаракі А. А. Підприємництво: психологічні, організаційні та економічні аспекти : навч. посіб. / С.Д. Максименко, А.А. Мазаракі, Л.П. Кулаковська, Т.Ю. Кулаковський. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012 720 с.
10. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва : навч. посіб. К. : Каравела, 2007. 416 с.

УДК 159.9

Коханець А.,

*власник Digital маркетинг агентства,
спеціаліст з підтримки ділової репутації
в мережі Інтернет, Нью-Йорк, США*

Телебенєва Є.,

*керівник з маркетингу і стратегічного розвитку
та співвласник міжнародної Digital Marketing & PR агенції,
спеціаліст DMC inc з питань виходу бізнесу на закордонний ринок,
Нью-Йорк, США–Київ, Україна*

Калениченко Р.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Київський національний університет будівництва і архітектури*

ДІЛОВА РЕПУТАЦІЯ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ: ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ І ПІДТРИМКИ

У наш час ділова репутація юридичної особи, незалежно від форми власності та виду діяльності, є занадто цінним і важливим нематеріальним активом, щоб поводитись з ним нерозважливо. Ділова репутація є важливим активом, який набувається роками й коштує дуже дорого. Вона допомагає прийняти рішення про можливість партнерства або співпраці. Вся інформація публікується у всесвітній мережі Інтернет, накопичується та знаходиться у відкритому доступі. Матеріал, опублікований у соціальних мережах, безпосередньо впливає на репутацію підприємства (організації, установи). І якщо позитивний образ напрацьовується роками, то, щоб все значно зіпсувати, вистачить одного твіта або поста. Тому нині саме від стану репутації компанії в мережі Інтернет значною мірою залежить кадрова безпека, фінансова й оперативна ефективність підприємств та установ.

Ефективним є управління репутацією, як своєю власною, так і компанії в пошукових системах за допомогою акцентованого застосування інструментів репутаційного менеджменту. Цей засіб дозволяє маніпулювати пошуковою видачею по ключовим запитам задля заміщення небажаних (неправдивих) посилань; посиланнями, які містять позитивну або нейтральну інформацію про різні сторони діяльності організації чи її керівництва. Шляхом формування бажаної пошукової видачі компанії та бренди можуть певною мірою впливати на думку потенційних клієнтів і розширювати охоплення цільової аудиторії.

Інструментарій підтримки ділової репутації дозволяє змінювати тональність інформаційного поля з негативної на позитивну; у випадку появи негативу, створювати нові канали комунікації чи формувати з нуля щільне інформаційне поле в Інтернет-просторі для нових компаній. Окрім того, такий інструментарій забезпечує простір для опосередкованого просування своїх послуг чи продуктів.

З погляду інструментів репутаційного менеджменту, репутацією є не лише Інтернет-реклама, пошукова оптимізація та розкрутка офіційного сайту на основі статистики користувацьких запитів в пошукових системах. Це також і моніторинг згадок про компанію, аналіз отриманих даних і розробка стратегії по нейтралізації негативу та пошуку шляхів формування щільного різноманітного інформаційного поля.

Створення й підтримка репутації в Мережі взагалі є мало дослідженими для українських підприємств, організацій та установ, тому тема підтримки ділової репутації в мережі Інтернет є актуальною.

На сьогодні все збільшується вага нематеріальних ресурсів у системі активів підприємства, організації, установи. Ставку на успіх роблять саме за допомогою інноваційних, маркетингових і технологічних ідей, що поєднано з високоякісним виробництвом, кваліфікованим персоналом та розумною політикою управління, і становлять основу корпоративної репутації компанії.

Зараз ділову або корпоративну репутацію пропонуємо розуміти як стратегічний нематеріальний актив, здатний приносити додатковий прибуток, який складається з сукупності уявлень контактних аудиторій про підприємство, і формується поступово впродовж життєвого циклу компанії на основі не лише якості товарів чи послуг, що пропонуються споживачам, але й економічних, екологічних та соціальних аспектів діяльності компанії [1].

Корпоративний імідж, на думку Р.А Калениченка, пропонується розглядати як стійкий, емоційно забарвлений образ, що формується у свідомості цільових груп за допомогою сприйняття інформації про організацію [2].

Різниця між іміджем та репутацією полягає в ступені й напрямі впливу на оцінні судження: імідж є штучним продуктом компанії, він цілеспрямовано нею створюється і «закладається» у свідомість партнерів, які домовляються про угоду, а репутація формується незалежно на основі отриманого досвіду від безпосереднього контакту компанії та цільових груп відповідно до власних критеріїв оцінки останніх.

Дбаючи про свій імідж та репутацію, керівники, менеджери, управлінці повинні чітко розуміти, що процес створення та утримання позитивного враження від підприємства, організації, установи доволі складний і потребує постійної підтримки [3].

Важливість репутації підприємства як цінного ресурсу, створення та підтримки репутації в мережі Інтернет останнім часом не викликає сумнівів і детально доведена у працях О.Родіонова та Ю. Погорєлова [4], П. Бортнікова [5], К. Анохіної [6], А. Бурбело [7], Х. Передало, Г. Козар [8].

У межах нашого пошуку особливо важливими для опрацювання є роботи, присвячені управлінню онлайн-репутацією сучасного підприємства, О. Міцури та М. Хижняк [1], І. Шульженко [9]. На них і зупинимося детальніше.

Дослідження цих авторів стали підґрунтям для опрацювання проблематики підтримки ділової репутації в мережі Інтернет.

Безпосередній процес створення та утримання позитивного враження від підприємства доволі складний і потребує безперервного втручання. Різні підприємства роблять це по-різному: хтось піклується про якість товару, дехто робить ставку на висококваліфікований персонал, а інші приділяють більше уваги своїм клієнтам [3, 6,].

Однак, за даними дослідницького центру PR2B Group, 61% споживачів враховують, насамперед, репутацію компанії (організації), а вже потім якість товарів та послуг, які вона пропонує [1]. Це має досить логічний вигляд з урахуванням того факту, що репутація є комплексним явищем і залежить, зокрема, від якості продуктів, які вона пропонує.

З того часу, коли було усвідомлено важливість створення та підтримки доброї репутації, з'явилася необхідність виділення окремого поняття «репутаційний менеджмент», що передбачає управління репутацією і закономірно прийшло на зміну такому формулюванню, як «створення репутації». Управління діловою репутацією та підтримка ділової репутації спрямовані на формування міцних ділових стосунків з партнерами компанії, що дозволить їй отримувати стабільно високий дохід або покращити імідж.

Таким чином, репутаційний менеджмент може бути охарактеризований як системна робота, спрямована на збільшення репутаційного капіталу компанії, вона містить використання комунікаційних та організаційних ресурсів для профілювання як корпоративної, так і галузевої, і персональної репутації [2]. До складових репутаційного капіталу пропонується відносити торгову марку/бренд, імідж [3] та репутацію, дехто [1] додає до цього переліку гудвіл (вартість ділової

репутації, тобто економічне відображення ділової репутації, вартість ділових зв'язків, престиж суб'єкта).

Отже, імідж є вихідною точкою при створенні ділової репутації. Але і гарна репутація може бути використана для укріплення позицій бренда компанії чи в процесі його ребредингу, оскільки вона полегшує процес сприйняття існуючого чи оновленого образу. При цьому саме підприємство, товар якого споживач тримає в руках, і відповідно його імідж, зазвичай, асоціюються в нього з товарним знаком цієї фірми чи її брендом, що, відповідно, визначає характер репутації.

На сьогодні без SERM або управління репутацією у пошукових системах (англ. Search engine reputation management.) неможливо уявити створення або підтримку репутацій, індивідуального, групового, предметного або корпоративного іміджів. SERM дозволяє змістити негативні матеріали вниз пошукової видачі за допомогою розміщення на високих позиціях у видачі пошуковика позитивних і нейтральних публікацій. Замовити SERM – найочевидніше рішення для створення позитивної репутації в інтернеті. Отримавши висвітлення в ЗМІ через PRNEWS.IO, ви можете легко зайняти перші місця у Мережі по важливим ключовим словам і фірмовим запитам і витіснити негатив з першої сторінки пошукової видачі. Публікація нейтральних і позитивних статей на новинних сайтах допоможе нівелювати небажаний контент. Він перестане бути на виду, а саме в цьому і полягає суть управління SERM.

За Х.С. Передало та Г.А. Козар, будь-яке управління діловою репутацією організації в мережі – це набір дій, які передбачають маніпулювання думкою про неї серед її користувачів. До такого набору належить [8]:

- 1) створення, розміщення та просування контенту позитивного (чи негативного) спрямування з метою витіснення негативної (позитивної) інформації з ТОП-у пошуковців;
- 2) видалення відгуків;
- 3) написання відгуків;
- 4) моніторинг інформаційного поля.

У випадку створення ділової репутації в онлайн режимі існують різні джерела щодо формування думки про компанію, а саме: офіційний сайт, сторінки в соціальних мережах, публікації в соціальних мережах, згадки в ЗМІ, коментарі в блогах і на форумах, позиція в пошуковій видачі Google [8].

І.В. Шульженко пропонує підприємствам для побудови й управління онлайн-репутацією дотримуватися певного алгоритму дій, який, на нашу думку, є дуже цікавим і доречним.

По-перше, як уже зазначалося, це моніторинг, перевагами якого є мінімальний відрізок часу між опублікуванням будь-якої інформації щодо діяльності підприємства та доставкою її користувачам, а також можливість охоплення й тиражування значної кількості публікацій з різних джерел.

По-друге, аналіз результатів. [9].

Останнім етапом повинно бути коригування отриманих результатів. З огляду на виявлений тип інформації та джерела її формування, підприємство розробляє стратегію поведінки в Інтернеті на перспективу з урахуванням проведеного аналізу.

Нині більше 8 з 10 споживачів довіряють онлайн-відгукам. Така статистика стимулювала збільшення кількості онлайн-оглядів і дала споживачам ще більше можливостей для обміну думками.

Онлайн-огляди проникли в соціальні мережі, і також завдяки тому, що Facebook є другою за популярністю платформою для оглядів і рекомендацій в світі. Вам навіть не потрібно проявляти ініціативу, щоб пропонувати користувачам залишити відгук про вашу компанію.

Як бізнес, ви просто не можете сховатися від відгуків – вони будуть відображатися в мережі, їм довірятимуть, в результаті цього онлайн-репутація може як підтримувати, так і руйнувати ваш бізнес. Відгуки виступають як соціальний доказ. Соціальні мережі є важливою частиною процесу споживчих покупок. Оскільки багато бізнес-сторінок індексуються в Google за назвою компанії, покупцеві легко перейти на сторінку Facebook компанії, щоб отримати детальнішу інформацію. Огляди та рекомендації Facebook, як і оглядові платформи й пошукові системи, служать соціальним доказом якості вашого бізнесу.

Дуже цікаві практичні поради щодо підтримки ділової репутації в мережі Інтернет запропонував Антон Юдін, інтернет-маркетолог, керівник інтернет-агентства UAWEB. Ознайомимося з основними порадами практика:

1. Почніть керувати репутацією і піднімати довіру до свого бізнесу якомога раніше. Довіра – це швидкопсувний актив, і його важко отримати.

2. Проведіть повний аудит репутації вашого бізнесу онлайн. Перед тим як почати управляти своєю онлайн-репутацією, зробіть максимально повний аудит. Проаналізуйте видачу google за вашими ключовими і брендовими запитами, майданчики, матеріали, відгуки, коментарі. Проведіть аналіз форумів, цільових порталів, цільових ресурсів, Youtube, соцмереж тощо площадок.

5. Ваша перша сторінка видачі Google – ваша візитна картка.

6. Завжди намагайтеся зрозуміти ваших опонентів. Критика може бути шансом дізнатися більше про вашу аудиторію і виробити краще спілкування в подальшому. Можливо, хтось із цільової аудиторії відчув себе ображеним будь-якими діями ваших співробітників або вашою рекламою.

9. Ростіть і заохочуйте адвокатів бренду. Тих, хто вже купив і задоволений своїм вибором. Це ком'юніті навколо бренду, з якими треба постійно комунікувати. Заохочуйте відгуки про вас. За статистикою, 85% споживачів готові залишати відгуки [10].

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити такі висновки: Інтернет на сьогодні є основним каналом, за допомогою якого можна отримати інформацію про діяльність тієї чи іншої компанії. В умовах кризи компанії приймають непопулярні рішення, які широко обговорюються в Інтернеті. Ці обговорення надовго залишають «сліди» в інформаційному полі компаній і прямо впливають на їх репутацію.

З вищезазначеного зрозуміло, що побудова й підтримка ділової репутації нині набирає все більшої популярності. Особливо для компаній, основною цільовою аудиторією яких є активні користувачі Інтернету. Це достатньо складний і трудомісткий процес, що містить такі етапи, як моніторинг, аналіз та коригування. Вони допомагають передбачити поширення негативної інформації в мережі про компанію, нівелювати її вплив, створити потрібний імідж компанії та сформувати стійку, добру репутацію.

Список використаних джерел

1. Міцура О.О., Хижняк М.О. Управління онлайн-репутацією: теоретичні засади та методичні підходи менеджменту. URL: file:///C:/Users/AsusE33/Desktop/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%201/mmi2012_4_121_129.pdf

2. Калениченко Р.А. Психологія іміджу: Навч. посіб. К.: КиМУ, 2008. 102 с.

3. Калениченко Р.А. Іміджелогія сучасного телерадіоведучого: Навч. посіб. – К.: КиМУ, 2007. 106 с.

4. Родіонов О.В. Вплив ділової репутації підприємства на його розвиток. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Emp/2009_21/17RodPog.htm

5. Бортніков П.Г. Маркетингова підтримка репутації фінансової установи. URL: http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/13837/1/18_115-120_Vis_720_Menegment.pdf

6. Анохина К.О. Характеристика взаємозв'язку репутації, іміджу, бренда та гудвілу як складових нематеріальних активів підприємства URL: <http://fei.idgu.edu.ua/conference/dokl/d21.pdf>

7. Бурбело О.А. Репутація компаній: управління і захист: монографія / О.А. Бурбело, Д.В. Солоха, А.М. Зінченко. – Луганськ: Янтар, 2009. 104 с.

8. Передало Х.С., Козар Г.А. Соціальні мережі як інструмент формування ділової репутації підприємства. URL: <file:///C:/Users/AsusE33/Desktop/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%201/250-256.pdf>

9. Шульженко І.В., Павлик Л.Л., Алейнікова В.С. Управління онлайн-репутацією сучасного підприємства URL: http://market-infr.od.ua/journals/2020/50_2020_ukr/40.pdf

10. Юдін Антон. Управління онлайн-репутацією SERM: 10 правил ефективності. URL: <https://marketer.ua/serm-10-efficiency-rules/>

УДК 159.9

Креденцер О.,

*доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник*

*лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Домославська Ю.,

*аспірант лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
керівник проекту ГО «МАЙНДГАРД»*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬООРГАНІЗАЦІЙНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА

У сучасному контексті економічного розвитку країни виникає необхідність в пошуку ефективних інноваційних стратегій для підвищення конкурентоздатності та організаційного розвитку в бізнес-середовищі.

У теорії та практиці підприємництва наприкінці 70-х років ХХ ст. з'являється низка робіт, здебільшого американських авторів, присвячених такому новому напрямку в підприємстві, як «інтрапренерство» (від англ. «intrapreneurship»), тобто «внутрішнє підприємництво» (на відміну від «entrepreneurship») (R.A. Burgelman [2],

G. Pinchott [6]). Як бачимо, семантика цього поняття свідчить, що «інтрапренерство» виникло з поєднання двох слів: «enterprise» – підприємство або підприємництво, і латинського префікса «intra» – внутрішній. Враховуючи україномовний контент організаційної та економічної психології, а також той факт, що ключовим у цьому понятті є наявність організаційного середовища, вважаємо найбільш доцільним використовувати переклад цього терміну як «внутрішньо-організаційне підприємництво», тобто підприємництво, що існує всередині певних організаційних одиниць. Або також вважаємо за можливе використання терміну «інтрапренерство» без перекладу, як термін англійського походження [1].

Аналіз літератури показав, що внутрішньоорганізаційне підприємництво (інтрапренерство) є міждисциплінарним поняттям та досліджується економічними, управлінськими (економіка організацій, менеджмент, управління персоналом тощо) та психологічними науками (економічна психологія, організаційна психологія, психологія менеджменту тощо).

Аналіз літератури вказує на те, що внутрішньоорганізаційне підприємництво (інтрапренерство) виступає як важливий альтернативний підхід до управління та організації сучасних корпоративних структур в умовах постійних змін, кризи та відновлення економіки (О.В. Креденцер [1], J. Gawke, M. Gorgievski [3], P.C.Neessen, M.C., Caniëls, B.Vos [4], J. Pandey, M. Gupta, Y. Hassan [5]).

Поняття «інтрапренерства» спершу було введено в науковий обіг Г. Пінчотом у 1978 році. Під внутрішнім підприємництвом дослідник розуміє розвиток духу підприємництва всередині наявної організації [6]. У своїй праці, присвяченій цій проблемі, дослідник вказує на те, що великі організації сьогодні потерпають від «ефекту масштабності». Вони такі великі, що управлінці, приймаючи рішення, часто ізольовані від особистої участі в проблемах, що розв'язуються. Традиційною відповіддю на це є децентралізація. Але, на жаль, самого по собі процесу децентралізації недостатньо. В ієрархічній організації підвищення може бути здобуте внаслідок відданості керівнику, його прихильного ставлення та, загалом, внаслідок володіння навичками політика. Ризикованість, оригінальність думок та здатність виявляти очевидний, але невиявлений досі, факт не обов'язково ведуть до успіху [6]. Тому Г. Пінчот говорить про те, що якщо організація прагне отримати дійсно виважене розв'язання проблем, вона повинна ввести систему, яка знаходить рішення для тих, хто отримає успішні результати, але не без ризику. Такі люди будуть готові прийняти помірний ризик, але будуть більш зацікавлені

в досягненні результатів, ніж в отриманні впливу. Це є однією із характеристик успішного підприємця. На думку автора, внутрішньо-організаційне підприємництво створюється як відповідь на два запитання. *По-перше*, це питання про те, як надати людям ідеї свободи, яку вони потребують, не роблячи їх нечутливими до потреб організації. *По-друге*, як забезпечити більш швидкі реакції організації на зміни у динамічному суспільстві. Ці проблеми можуть бути розв'язані шляхом створення системи, що дозволить обраним співробітникам у рамках організації поводитись на зразок підприємців у рамках більшої цільової аудиторії. Цей новий статус повинен надати їм свободу підприємця, одночасно зберігаючи над ними технологічний, фінансовий і, можливо, найбільш значущий, інформаційний контроль організації [6].

Аналізуючи підходи до вивчення внутрішньоорганізаційного підприємництва персоналу зарубіжних дослідників (J. Gawke, M. Gorgievski [3], P.C.Neessen, M.C., Caniëls, B.Vos [4], J. Pandey, M. Gupta, Y. Hassan [5]), можна виділити три основні підходи:

1) Внутрішньоорганізаційне підприємництво персоналу розглядається як вияв внутрішньоорганізаційної підприємницької орієнтації, тобто вияву певних підприємницьких якостей (схильності до інновацій, прийняття ризику, інноваційності тощо).

2) Внутрішньоорганізаційне підприємництво розглядається з точки зору внутрішньоорганізаційних підприємницьких результатів, тобто як внутрішньоорганізаційна підприємницька спрямованість працівників (це участь працівників у підприємницькій діяльності організації або кількість реалізованих внутрішньоорганізаційних ініціатив).

3) Внутрішньоорганізаційне підприємництво аналізується через внутрішньоорганізаційну поведінку персоналу, яка розглядається як поведінка працівників, спрямована на створення нових бізнесів для організації (тобто венчурна поведінка) та підвищення здатності організації реагувати на внутрішні та зовнішні зміни (тобто поведінка стратегічного оновлення).

J. Gawke, M. Gorgievski [3] вказують на те, що позитивний вплив інтрапренерства на організації пояснюється двома основними явищами, а саме створенням нових підприємств і стратегічним оновленням. Створення нового підприємства показує, як інтрапренерство може призвести до створення та інтеграції нових підприємств. Створення нового підприємства часто проявляється у формі нових продуктів і послуг або у формі нових (напівавтономних) організаційних одиниць, які знаходяться як всередині, так і зовні. Стратегічне оновлення

стосується корпоративної діяльності, яка підвищує здатність організації конкурувати та приймати ризики, щоб адекватно реагувати на внутрішні досягнення та події на ринку. Згодом стратегічне оновлення може призвести до організаційних змін через оновлення організаційної структури, розподілу ресурсів та інновації послуг, продуктів та/або адміністративних процесів.

Отже, проблема внутрішньоорганізаційного підприємництва є досить актуальною та недостатньо дослідженою. Слід також підкреслити, що існує актуальна потреба у вивченні розвитку підприємництва персоналу в умовах економічної нестабільності, військового стану, в кризових умовах. Адже ця проблема залишається практично не вивченою в психологічній науці. Також важливою є відсутність психологічної підтримки для керівників та співробітників бізнес-організацій у сфері розвитку підприємницької поведінки персоналу.

Список використаних джерел

1. Креденцер О.В. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. К. : Логос, 2019. 320 с.
2. Burgelman R.A. Corporate entrepreneurship and strategic management: insights from a process study. *Management Science*. 1983. Vol. 29, №. 12. P. 1349-1364.
3. Gawke J. & Gorgievski M. Measuring intrapreneurship at the individual level: Development and validation of the Employee Intrapreneurship Scale (EIS). *European Management Journal*. 2019. № 37. 10.1016/j.emj.2019.03.001.
4. Neessen P.C., Caniëls M.C., Vos B. *et al.* The intrapreneurial employee: toward an integrated model of intrapreneurship and research agenda. *Int Entrep Manag J*. 2019. № 15. P. 545–571. <https://doi.org/10.1007/s11365-018-0552-1>
5. Pandey J., Gupta M., Hassan Y. Intrapreneurship to engage employees: role of psychological capital. *Management Decision*. 2021. Vol. № 59. P. 1525-1545. <https://doi.org/10.1108/MD-06-2019-0825>
6. Pinchott G. *Intrapreneuring*, Harper and Row, New York. 1985

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Після впровадження в Україні надзвичайного стану, що пов'язаний з повномасштабним вторгненням РФ в Україну, значно зростає кількість стресових ситуацій у житті кожного українця. Загалом життя в умовах війни є цілком стресогенним, оскільки до побутового стресу та вирішення складних життєвих і професійних ситуацій додається постійна тривога, страх за життя та інші екзистенційні переживання. Насамперед це стосується працівників організацій, що зайняті у виробничій та невиробничій сфері й поєднують роботу з родинними та побутовими ситуаціями й життєвими завданнями. Переживання постійного стресу є небезпечним як для фізичного, так і для психологічного здоров'я особистості. Відомо, що до **наслідків** гострого та хронічного стресу належать (рис.1):

- Емоційне та професійне вигорання.
- ПТСР – посттравматичний стресовий розлад, або посттравматичний синдром.
- Депресія.
- Психічні розлади та захворювання.
- Соматичні хвороби тощо.

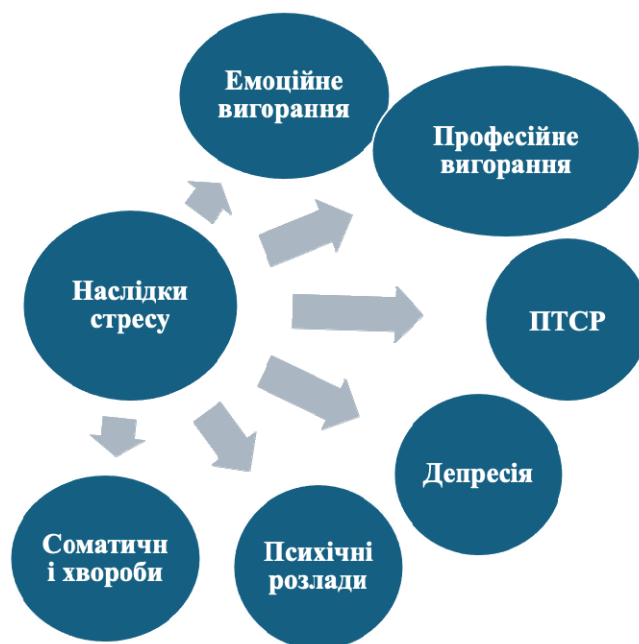


Рис. 1. Негативні наслідки стресу

Як бачимо з рис.1, до негативних наслідків стресу можемо віднести різні розлади та порушення, проте серед них важливе значення у контексті роботи організації та психологічного здоров'я її працівників має емоційне та професійне вигорання, що у психології отримало назву *синдром емоційного / професійного вигорання*.

Поняття емоційного та професійного вигорання увійшло в науковий обіг та стало предметом психологічного дослідження після 1974 року, коли американський психіатр Н.Ж. Freudenberger вперше описав його як сильне емоційне виснаження внаслідок завищених вимог людини до власних ресурсів і діяльності. Пізніше це явище активно вивчалось у психології та медицині. Найбільш відомими дослідниками емоційного та професійного вигорання в зарубіжній науці є Дж.У.Канінгем, К. Маслач, С. Джексон, Е.Наговські, С.Фінглі та ін. Серед українських учених вивченням цієї проблеми займались Л.М. Карамушка, М. Олійник, М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська, Т.В. Зайчикова та ін.

Синдром емоційного вигорання виникає в будь-якій діяльності, що пов'язана з інтенсивним спілкуванням і контактами з людьми. Його розвиток поступово призводить до незворотних змін особистісної структури людини, що перешкоджає успішному здійсненню її професійних обов'язків, взаємодії тощо¹. У роботі та професійній діяльності його називають професійним вигоранням, проте його наслідки розповсюджуються не лише на професійну діяльність, а й на особисте життя працівника. Відомо, що найважливішими симптомами емоційного вигорання є фізична та емоційна втома, загострення хронічних хвороб, виснаження, деперсоналізація, відсутність майбутніх цілей та сенсів у діяльності та житті². Таке виснаження зазвичай відбувається через інтенсивні перевантаження роботою у стресових ситуаціях і завжди призводить до негативних наслідків, хоча спочатку працівник не усвідомлює цього стану і вважає себе активним,

¹ Кресан О. Д. Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни // *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. 335 с. С. 269-271. URL: https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf_ped_03_2023/conf_ped_03_2023

² Олійник Марія. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. 51 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-orientovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

працьовитим та пишається своїми досягненнями. Проте синдром має тенденцію до розвитку та ускладнення і таким чином рано чи пізно працівник, який не змінює ставлення до свого здоров'я та до роботи, може зіштовхнутися з наслідками професійного вигорання.

Під час війни ситуація ускладнюється, оскільки до загальних ознак та особливостей емоційного вигорання додається також постійний страх за життя, власне і дітей, що виражається у фоновій екзистенційній тривозі, страху за майбутнє, відсутності чітких життєвих перспектив тощо. Цю гіпотезу ми вирішили перевірити емпірично і провели дослідження працівників організацій на предмет емоційного вигорання.

Для емпіричного вивчення особливостей емоційного вигорання працівників різних організацій під час війни нами був застосований *Опитувальник емоційного вигорання* (К. Масляч, С. Джексон), за допомогою якого було досліджено 163 працівники різних установ. Досліджувані мали різні професії (переважно типу «людина – людина» та «людина – техніка»), вік респондентів – від 18 до 65 років. У результаті було встановлено, що понад 40% працівників мають високий рівень емоційного вигорання і в бесіді оцінювали свій стан, як утому, виснаження, поганий настрій тощо. Близько 25% досліджуваних мають середній рівень вигорання, а близько 30% мають низький та дуже низький рівень вигорання в цілому. Дуже високий рівень емоційного вигорання у даної вибірки не був зафіксований, що можна пояснити тим, що досліджувані, можуть компенсувати свій стан за допомогою різних видів активності або механізмів психологічного захисту.

Проте ці висновки потребують подальшої перевірки, тому перспективами майбутніх досліджень у цьому напрямку є вивчення вікових особливостей професійного вигорання працівників під час війни, а також особливостей емоційного вигорання у зв'язку з конкретною професією.

Список використаних джерел

1. Кресан О. Д. Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни // *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. 335 с. С. 269-271. URL: <https://reicst.com.ua/asp/issue/view>

2. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошніченко. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/18802>

3. Олійник Марія. Дослідження синдрому вигорання. КПП-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. 51 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content>

4. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/>

УДК 159.938

Кривда К.,

аспірант кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МЕНЕДЖЕРІВ ТОРГОВЕЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ

Актуальність дослідження. Умови війни негативно позначились на всіх сферах життя людей, різка зміна пріоритетів існування, стан невизначеності, неможливість приймати та увалювати важливі рішення, орієнтування та думки інших, а не власні, незадоволеність собою, зневіра у майбутнє, професійна реалізація втрачає актуальність, з'являється девіантна поведінка.

У роботах закордонних та вітчизняних дослідників найчастіше дотримуються визначення благополуччя, як феномен суб'єктивного благополуччя. Даний феномен у різних джерелах має неоднозначний опис, але можемо узагальнити, що це поняття, яке має вираз у відношенні людини до власної особистості, стану задоволеності у професійній діяльності, міжособистісних та соціальних стосунках, спілкуванні, навчанні, також, самооцінка та оцінка навколишнього середовища, причинно-наслідкові зв'язки поведінки людини [1, 2, 7, 9].

Науковці найчастіше виокремлюють серед детермінант суб'єктивного благополуччя на три групи чинників: фізичне благополуччя (належне фізичне функціонування, відсутність хвороб та вад розвитку, тощо); психологічне благополуччя (прагнення до саморозвитку та удосконалення, розуміння та прийняття власних властивостей, потреб,

реакцій, захисних механізмів, ресурсів); соціальне благополуччя (належне соціальне середовище, умови життя) [4, 5, 6, 8].

Особливості професійної діяльності менеджерів торговельних підприємств в умовах війни спонукали нас дослідити динаміку феномену суб'єктивного благополуччя у довоєнний період, на початку і через 1,5 року війни.

Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження та з'ясувати психологічні особливості динаміки суб'єктивного благополуччя менеджерів торговельних підприємств під час війни.

Виклад основного матеріалу. У доповнення показників стосовно компонентів здоров'я і ставлення до нього менеджерів торговельних підприємств, ми використали методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ББС» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко і О. Креденцер [3, с. 15-22].

Адаптована методика за трьома шкалами, які ми співставляємо за ствердженнями, які характеризують кожен із показників суб'єктивного благополуччя. Автори представили критерії для підсумкової оцінки кожної шкали, а саме: психологічного благополуччя – 12-39 б. (низький рівень); 40-47 б. (середній рівень); 48-60 б. (високий рівень).

Для шкали фізичного здоров'я, відповідно – 7-20 б. (низький рівень); 21-25 б. (середній рівень); 26-35 б. (високий рівень).

За шкалою стосунків – 5-16 б. (низький рівень); 17-20 б. (середній рівень) і 21-25 б. (високий рівень).

Підсумкова шкала суб'єктивного благополуччя має такі критерії, як низький рівень – 24-76 б.; 77-91 б. (середній рівень), 92-120 б. (високий рівень).

Представлено результати обстеження за чотирма шкалами – психологічне благополуччя, фізичне задоволення, благополуччя у стосунках і підсумкова шкала суб'єктивного благополуччя в динаміці – у довоєнний період, з початком війни і через півтора року з початку війни.

За рівнем психічного благополуччя встановлено, що у менеджерів торговельних підприємств у довоєнний період цей показник зафіксовано на високому рівні – $49,1 \pm 6,5$ б. У межах високого рівня визначено й інші складові суб'єктивного благополуччя, а саме: фізичне здоров'я та благополуччя – $26,7 \pm 4,3$ б. і стосунки – $24,3 \pm 2,4$ б.

Отже, основні види благополуччя, як виявилось психічне здоров'я обстежуваних і за підсумковою шкалою суб'єктивного благополуччя, виявлено на високому рівні – $100,1 \pm 3,1$ б.

З початком війни показники, які характеризують благополуччя обстежуваних спостерігаються на низькому рівні – психічне благополуччя $19,4 \pm 3,7$ б. та фізичне здоров'я і благополуччя – $19,1 \pm 3,4$ б. і один визначено на середньому рівні, це стосунки $18,7 \pm 3,2$ б. У сукупності це призвело до низького рівня підсумкової шкали суб'єктивного благополуччя – $57,2 \pm 3,8$ б.

Через півтора року війни встановлено такі особливості за шкалою суб'єктивного благополуччя. Так, два показники виявились на дуже низькому рівні: психічне благополуччя – $12,2 \pm 4,3$ б. і фізичне здоров'я і благополуччя – $9,4 \pm 3,3$ б. і один спостерігається на низькому рівні. У підсумку через півтора роки війни суб'єктивне благополуччя менеджерів торговельних підприємств виявлено низькому рівні – $32,4 \pm 3,1$ б.

За порівняльним аналізом показників окремих шкал встановлено наступне.

Так у довоєнний період психічне благополуччя виявились на високому рівні – $49,1 \pm 6,5$ б., на початку війни цей показник суттєво знизився, у порівнянні з попередніми, до $19,4 \pm 3,7$ б. ($p \leq 0,05$), і через півтора роки війни він знизився до $12,2$ б. до дуже низького рівня у порівнянні із довоєнним періодом ($p \leq 0,05$).

Стосовно фізичного здоров'я і благополуччя, то показники у динаміці обстежуваних змінюються від високого рівня у довоєнний період ($26,7 \pm 4,3$ б.) до низького рівня на початку війни ($19,1 \pm 3,4$ б.) і дуже низького рівня через півтора року війни до $9,4 \pm 3,3$ б.

Стосунки менеджерів торговельних підприємств із оточуючими світом мають свої особливості. Вони полягають у тому, що у довоєнний період цей показник визначено на високому рівні – $24,3 \pm 2,4$ б., на початку війни він знизився до середнього рівня ($18,7 \pm 1,5$ б.)

Висновки. Змінні трьох показників компонентів із закономірністю, яка встановлена полягає у тому, що від високого рівня у довоєнний період до зниження цих показників на початку війни, двох показників на низькому рівні психічного й фізичного здоров'я, і одному на середньому рівні – стосунки. Це призвело у підсумку до аналогічних змін показників суб'єктивного благополуччя.

Так, загальний показник суб'єктивного благополуччя у менеджерів торговельних підприємств у довоєнний період з високого рівня $100,1 \pm 3,1$ б. суттєво знизився до низького рівня $57,2 \pm 3,3$ б. ($p \leq 0,05$) з початком війни. У подальшому обстеженні, через півтора роки війни, цей показник суб'єктивного благополуччя суттєво знизився до $32,4 \pm 3,1$ б., що у порівнянні з двома попередніми, при $p \leq 0,05$.

Список використаних джерел

1. Войтенко О. Проблема суб'єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2022. Вип. 5(69). С. 12–20.
2. Карамушка Л. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 17-25.
3. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Методики для дослідження «Mental health» персоналу організацій. Актуальні проблеми психології. Том 1. Випуск 54. С.15-22.
4. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська В. Івкін В., Ковальчук О.С. (2022) Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 1 (25). С.62-74. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
5. Кокун, О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С. (2022) Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. (2017) Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ – Вежа.
7. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : колективна монографія / [М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, С.М. Миронець та ін.]; за заг. ред. М.С. Корольчука (2020). Київ: Нац. торг.- екон. ун-т.
8. Рівень суб'єктивного стресу та його причини https://gradus.app/documents/114/Gradus_Digest_October_03112021.pdf
9. Voitenko E. Emotional burnout as a result of professional stress in the work of managers. *Behavior Studies in Organizations*. 2020. Vol. 3. P. 5-12. DOI: 10.32038/JBSO.2020.03.02.

УДК 159.98:167

Кучеренко С.,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки,
методики та менеджменту освіти,*

Українська інженерно-педагогічна академія

Кучеренко Н.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології,*

Українська інженерно-педагогічна академія

УРАХУВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

Напруга, викликана здійсненням професійної діяльності рятувальниками в особливих та екстремальних умовах, може викликати значні зміни їхнього емоційного стану, що у свою чергу знижує ефективність виконання службово-бойової діяльності. Здатність бути готовим до швидких, і найголовніше, оптимальних дій у цих ситуаціях є однією з умов адаптації рятувальника до складних умов праці. Його психологічний стан буде стійким, якщо є впевненість у надійності експлуатованих технічних систем, необхідні знання, вміння та навички дії в екстремальних умовах. Проведений психологічний аналіз показав, що добре підготовлені професіонали не розглядають складності, що виникають, як щось непоправне, і ставляться до них спокійно, з повним усвідомленням їх успішного вирішення. Вони можуть швидко перебудовувати психічну діяльність під час емоційної напруги, що пред'являє високі вимоги до нервових процесів, емоційно-вольової сфери особистості. Професіонал високого рівня повинен вміти витіснити зі своєї психіки страх перед можливою невдачею під час виконання трудових дій, бути готовим виконувати певні їх автоматично без урахування виниклої небезпеки, для оптимального виходу зі складної ситуації.

Під час підготовки рятувальників до професійної діяльності необхідно особливу увагу приділити емоційній сфері особистості, оскільки навантаження, яке лягає на психіку людини, може викликати нестійкість психічної діяльності. Так в одних фахівців навіть незначні, короткочасні проблеми викликають порушення психічних функцій, в інших вони виникають лише за тривалому впливі особливо сильних стресових чинників. Особливо чітко емоційна нестійкість проявляється у екстремальних умовах. Прояви цього стану можуть

бути найрізноманітніших форм. Може відбуватися уповільнення розумових процесів, утруднене прийняття рішень, з'являється метушливість у діях, прискорене серцебиття, переривчасте дихання, заціпеніння, порушення сприйняття часу, розгубленість, викликають помилкові дії, що посилюють ситуацію. Виконання професійних функцій набуває одноманітного характеру, одні й ті ж дії можуть повторюватися значну кількість разів без переходу на більш високий якісний рівень.

Одним з аспектів професійної підготовки рятувальника може бути аспект комунікації, оскільки мовний чинник має значення для виникнення емоційної нестійкості. Розпорядження, віддане в різкій формі, може викликати розгубленість і змусити зробити помилку у професійних діях. На ранніх етапах підготовки словесний образ може виступати в ролі підтримки, але коли відповідь вже сформована, запровадження словесної перешкоди може загальмувати психічну діяльність рятувальника, викликати неясність свідомості, емоційну напруженість.

Одна з обов'язкових умов підготовки рятувальників до професійної діяльності в особливих та екстремальних умовах – це облік індивідуальних особливостей нервової системи, з якими пов'язаний рівень емоційної стійкості. Так рятувальники, у яких переважає процес гальмування над процесом збудження або у яких немає достатньо сильного процесу збудження, не зможуть проявити себе в складних умовах адекватно подіям, що відбуваються. На виникнення емоційної напруженості значний вплив надають порушення в режимі сну та неспання людини, перевтома, невирішені конфліктні ситуації. Отже, індивідуально-психологічні особливості особистості, функціональні психофізіологічні стани визначають особливості емоційної стійкості людини під час діяльності у складних трудових умовах. А несприятливі обставини можуть спричинити значні психічні порушення, аж до захворювання.

Рівень емоційної стійкості залежить багато в чому від можливостей адаптації особистості на всіх етапах виниклої екстремальної ситуації, які у своє чергу визначаються якістю професійної підготовки до діяльності в реальних умовах. У процесі навчання людина набуває знання, що дозволяють їй усвідомити особливості можливих складних ситуацій, що створюються у її професійній діяльності, опановує необхідні навички.

Спеціаліст повинен бути підготовлений до того моменту, коли стандартні умови трудової діяльності можуть зазнати змін, і професійні дії потрібно буде здійснювати в особливих, а можливо, й екстре-

мальних умовах. Особливий вплив на рівень психічної напруженості надає інформаційна невизначеність особистості. В умовах недостатності необхідної інформації, у особистості виникають негативні емоції, відчуваються труднощі в розумінні того, що відбувається, характерна неадекватність сприйняття навколишньої дійсності, порушується логічність і послідовність мислення, допускаються помилки у виборі послідовності необхідних операцій.

Під час виконання професійної діяльності в особливих та екстремальних умовах рятувальник, перебуваючи у стані психічної напруги, вольовим зусиллям пригнічує емоції, що виникають, отримує надлишкові відомості, усувається інформаційна невизначеність. Створюється стан емоційного дозволу, що виявляється у виникненні позитивних емоційних переживань, підвищеної рухової активності тощо. Якщо ж аналогічні ситуації виникають неодноразово, рятувальник отримує повну інформацію про особливості дії в них, набуває впевненості у правильності своїх дій, що дозволяє стелізувати емоційні реакції.

З вище розглянутого очевидно, що в організації та здійсненні підготовки рятувальників до діяльності в особливих та екстремальних умовах необхідно враховувати його емоційні особливості, проблемам дослідження яких і будуть присвячені наші подальші роботи.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О.С. Формування емоційного компонента психологічної готовності до дій в екстремальних умовах у працівників МНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 6. 2009. С.52-61

2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посібник. Київ. 2006. 532 с.

3. Кучеренко С. М. Кучеренко Н.С. Психологічна готовність майбутнього офіцера технічного профілю до організації службово – бойової діяльності в особливо умовах. Теорія і практика сучасної психології. 2018. С. 150-154

4. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків. 2013. 745 с

5. Тімченко О.В. Сучасні підходи до вивчення ролі емоційного стресу в діяльності ризико-небезпечних професій. Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Вип.5. 2001. С.178-181.

ОСОБЛИВОСТІ НАПРАВЛЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СЕРЕД СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

Сучасна молодь, сучасні студенти – це перспективне майбутнє для розвитку нашого суспільства. Перебуваючи в умовах постійних змін, стресових ситуацій і факторів, труднощях у досягненнях та розвитку своїх планів, мотиваційний компонент особистості відіграє одну з найважливіших функцій. Достатньо складно не звертати увагу на ситуацію у якій перебуває наша країна та залишатись в тонусі.

Світовий коронавірус дуже сильно змінив образ життя ще у 2020 році, підвищив рівень тривожності у населення, завдав значного впливу на емоційну, мотиваційну, когнітивну, потребнісно-особистісну та інші сфери особистості. Не встигли українці адаптуватись до таких суттєвих змін як почалось повномасштабне вторгнення росії. Все це змусило людей тікати за кордон, змінювати свій звичний спосіб життя та адаптуватись до нових вимог сьогодення. Але не дивлячись на це, більшість української молоді залишилось в Україні і продовжує тут своє особисте та професійне життя, розвиває економіку країни і впевнено крокує вперед. Тому вивчення питання мотиваційної сфери студентської молоді не викликає ніяких сумнівів щодо своєї актуальності.

У процесі будь-якої діяльності відбувається як розвиток особистості, так і перетворення середовища, в якому живе людина. Людські потреби завжди виступають рушійною силою розвитку особистості та його активності. Окрім того, потреби індивіда пов'язані з потребами суспільства, вони формуються й розвиваються в контексті розвитку останніх.

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, виявляє себе психологічно у формі мотиву поведінки. Мотив – це психічне явище спонукання особистості до постановки мети й діяльності щодо її досягнення. Потреба – коли суб'єкту бракує чогось конкретного, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в певному об'єктивному й суб'єктивному середовищі [1].

Мотивом може стати лише усвідомлена потреба й тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації, безпосередньо переходить у дію. Мотив є результатом мотивації і становить собою внутрішню психологічну активність, що організує та планує діяльність і поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби. Мотиви діяльності людини завжди пов'язані з її цілями.

Під мотиваційною сферою особистості розуміється вся сукупність мотивів, які формуються і розвиваються протягом її життя. Ця сфера динамічна і розвивається залежно від обставин. Але деякі мотиви відносно стійкі і, домінуючи, утворюють стрижень усієї сфери (у них виявляється спрямованість особистості) [2].

Основні теорії мотивації прийнято поділяти на дві групи: змістові і процесуальні. У змістових теоріях акцент робиться на виявленні та вивченні внутрішніх спонукань (потреб, мотивів), які лежать в основі поведінки людей, їхньої професійної діяльності.

У процесуальних теоріях розкриваються закономірності організації цілісної мотивованої поведінки з урахуванням взаємодії мотивів з іншими процесами сприйняттям, пізнанням, комунікацією [2].

Для дослідження особливостей мотиваційної сфери серед студентської молоді було проведене емпіричне дослідження. В його основі лежала мета виявлення переважаючого стилю мотивації – мотивація на досягнення успіху, або мотивація на уникнення невдачі. За основу було взято дві методики:

1. Діагностика особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса [3]. Дана методика складається з 41 твердження на які необхідно відповісти «так» або «ні». За ключем відбувається підрахунок балів і отриманий результат аналізується в межах 4 шкал (1-10 балів – низька мотивація; 11-16 – середня мотивація; 17-20 – помірковано висока мотивація та понад 21 – занадто висока мотивація).

2. Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса [4]. Дана методика містить список із 30 слів, по три слова в кожному рядку. У кожному рядку необхідно обрати одне, яке точно характеризує Вас як досліджуваного. За ключем відбувається підрахунок балів і отриманий результат аналізується в межах 4 шкал (1-10 балів – низька мотивація; 11-16 – середня мотивація; 17-20 – помірковано висока мотивація та понад 21 – занадто висока мотивація).

В емпіричному дослідженні приймали участь 33 студенти Державного торговельно-економічного університету 2 та 3 курсів навчання. Серед досліджуваних було 12 хлопців та 21 дівчина.

За результатами методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» отримані дані розподілились наступним чином: 2 студентів мають низький рівень мотивації, 10 – середня мотивація, 17 – помірковано висока мотивація та 4 – занадто високу мотивацію.

За результатами методики «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдачі Т. Елерса» отримані дані розподілились наступним чином: 2 студентів мають низький рівень мотивації, 10 – середня мотивація, 10 – помірковано висока мотивація та 11 – занадто високу мотивацію.

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновки, що сучасним студентам найбільше характерна помірковано висока мотивація до успіху. Але одночасно мотивація до уникнення невдачі рівномірно виражена серед вибірка на 3-х рівнях (середня, помірковано висока та занадто висока).

У цілому, дослідження показали, що люди з помірно високим рівнем мотивації на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вище мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху.

До того ж, людям, мотивованим на успіх і з великими надіями на нього, властиво уникати високого ризику.

Список використаних джерел

1. Подшивайлов Ф.М., Сергєєнкова О.П. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації. 2015. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/12971/1/F_Podshyvailov_O_Serhieienkova
2. Мотиваційні стратегії та спрямованість особистості. URL: <https://learn.ztu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=151883>
3. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. (Опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху). URL: <http://um.co.ua/14/14-5/14-58142.html>
4. Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач. URL: <http://personal.in.ua/article.php?ida=508>

ЕКОНОМІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і водночас невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Тому інтерес до цього феномену, його дослідження останнім часом зростає все більше.

За своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься, перш за все, з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя. Водночас поняття «психологічне благополуччя» містить суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування. І воно, на відміну від понять «психічне здоров'я», «якість життя» та «задоволеність життям», прямо не пов'язане із наявністю чи відсутністю якихось психічних або соматичних недуг.

Більшість науковців визначають психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (Л.З. Сердюк, О.В. Гуляєва, Ю.І. Кашлюк, Н.В. Волинець, Л.М. Карамушка, О. І. Бондарчук та інші). Водночас Л. Сердюк звертає увагу на те, що важливе значення має ступінь реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [1].

О. Гуляєва зазначає, що таке розуміння цього психологічного явища потребує вирішення питання, яке пов'язане, насамперед, з визначенням компонентів психологічного благополуччя. Складність вивчення психологічного благополуччя обумовлене тим, що механізм його формування знаходиться як у соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі людини. Мова йде не стільки про зовнішні фактори, які впливають на психологічне благополуччя, а про внутрішні детермінанти [2].

Є дві парадигми у визначенні феномена психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний підходи. Гедоністичний підхід визначає психологічне благополуччя особистості в

аспекті отримання задоволення і уникнення негативних емоцій. Н. Брендберн і Е. Дінер розуміють психологічне благополуччя як баланс між позитивними та негативними емоціями, тобто воно складається з когнітивної оцінки задоволеності людиною різних сфер життя. Евдемоністичний підхід пов'язує психологічне благополуччя особистості з актуалізацією особистісного потенціалу, фокусується на сенсі життя та самореалізації з позиції повноцінно функціонуючого індивіда. Він представлений у роботах А. Маслоу, К. Роджерса, К. Ріфф.

Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, а також з такими буденними поняттями, як щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою. Водночас для одних психологічне благополуччя – це матеріальний достаток, для других – сім'я, для третіх – професійний успіх, для четвертих – професійна кар'єра або ще щось.

Щодо компонентного складу психологічного благополуччя серед вітчизняних та зарубіжних дослідників єдиної думки немає. Найчастіше науковці виділяють у своїх наукових доробках фізичний, духовний, особистісний, досоціальний, власне суб'єктивний, матеріальний, економічний, екзистенціальний компоненти. Нам видається цікавим підхід Н. Каргіної, котра не лише розглянула компоненти психологічного благополуччя, структуру кожного з них, а й вказала методи їх вивчення. Нею виділені такі компоненти: фізичний, духовний, особистісний, суб'єктивний, соціальний, матеріальний, екзистенціальний, культурологічний, економічний і загальний показник психологічного благополуччя [3].

В умовах повномасштабної війни рф проти України, воєнного стану, нестабільності життєвих умов, знищення ключових об'єктів військової та цивільної інфраструктури важливого значення набуває економічний компонент психологічного благополуччя. Це, зокрема – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок, споживання тощо), стабільність матеріального статку, задоволеність особистості своїми доходами, стандартами життя, справедливість розподілу доходу, фінансова безпека, незалежність. В цих умовах психологічне благополуччя стає внутрішнім ресурсом, потенціалом, що сприяє самореалізації особистості в економічній сфері.

Так, дослідження економічного компоненту психологічного благополуччя, проведене Н. Бредберном (Bradburn N.), показало, що люди з більш високим достатком відчувають більш високий рівень

психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем достатку. Але в цьому ж дослідженні не було встановлено зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту. А це означає, що гроші можуть збільшувати відчуття радості, але не можуть зменшити почуття тривоги та невпевненості горя.

Е. Дінер (Diener E.) порівняв особливості психологічного благополуччя індивідів, що проживають в економічно стабільних і нестабільних країнах. Він стверджує, що високий рівень доходів та проживання в економічно розвиненій, стабільній країні, дає можливість зосереджуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя. Бідна, економічно нестабільна країна, обмежує можливості стабільних відносин, особистісної продуктивності та креативності. На думку Е. Дінера, злидні блокують можливість прояву компетенцій, творчості, інтересів досягнення, перешкоджають дружнім відносинам, що забезпечують задоволеність психологічних потреб людини. Отже, аналізуючи вплив соціально-економічних факторів на відчуття задоволеності життям, можна стверджувати, що існує тісний зв'язок між цією групою факторів та відчуттям психологічного благополуччя. Але такий зв'язок не завжди однозначно впливає на психологічне благополуччя: по-перше, він більш виражений у людей з великим рівнем доходу; по-друге, демонструє і зворотнє: збільшення прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а в дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть і задоволеність життям.

Також Е. Дінер та М. Дінер у крос-культурних дослідженнях встановили зв'язок між афектом і прибутком. За їхніми даними, у більш забезпеченій частини населення переважають позитивні емоції над негативними. Також ними було виявлено помірний кореляційний зв'язок між доходом та рівнем суб'єктивного благополуччя. Найбільш яскраво цей зв'язок виражений у тих респондентів, які знаходяться за межею бідності та мають дуже низький рівень задоволеністю життям [4].

Отже, психологічне благополуччя – це феномен, який уособлює природне прагнення людини до внутрішнього балансу, комфорту, почуття щастя. Фізіологічні зміни особистості, соціальні зміни в житті, економічний розвиток, воєнна та політична ситуація країни залишають значний відбиток на оцінку особистого життя.

Список використаних джерел

1. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709129/.pdf>].
2. Гуляєва О.В. До проблеми структурного аналізу поняття психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету*. Випуск 59. Серія «Психологія». 2016. С. 15-20.
3. Наталія Вікторівна Каргіна. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48-54.
4. Diener, E., Diener, M. (1995). Міжкультурні кореляції задоволеності життям і самооцінки. *Журнал особистості та соціальної психології*. 1995. № 68 (4), С. 653–663. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

УДК 159.922

Лагодзінська В.,

старший науковий співробітник

лабораторії організаційної та соціальної психології

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

кандидат психологічних наук,

член виконавчої дирекції

Української Асоціації організаційних

психологів та психологів праці (УАОППП)

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА У ПОВОЄННІ РОКИ

Актуальність дослідження

Одним із стратегічних завдань психологічної підтримки персоналу освітніх організацій в умовах воєнного стану є розвиток креативного потенціалу для підтримки та забезпеченням психологічного здоров'я особистості.

У наш час здійснюється перегляд уявлень про людину як особистість, її неповторну цінність, і це потребує розв'язання нових проблем. Найважливішою серед них є проблема збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психологічного [7].

Чинниками ризику для психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій є висока емоційна витратність і стресовість діяльності, відсутність у школах умов для зняття психологічної втоми, недостатня компетентність у питаннях збереження психологічного здоров'я [7].

Одним із стратегічних завдань реформування психологічної підтримки населення в Україні є розвиток креативного потенціалу разом із забезпеченням психологічного здоров'я особистості. Креативність виступає важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Концепція креативності і концепція здорової, самоактуалізованої особистості є тісними та взаємодоповнюваними.

Так креативність, за науковими дослідженнями багатьох авторів, є складовою психологічного здоров'я людини. Існує група методів психологічної допомоги людині, в яку входить психотерапія творчістю, психотерапія творчим самовираженням, арт – терапія. Творчість сама по собі несе могутній психотерапевтичний потенціал. Творчість у спеціально організованому терапевтичному процесі дає потужне джерело психотерапевтичної допомоги у розв'язанні психологічних проблем [5].

В ієрархії детермінант психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій важливе місце належить творчому потенціалу особистості. Результати вітчизняних і міжнародних досліджень свідчать, що потрібні нові педагогічні концепції освітнього середовища. Великий інтерес в цьому контексті представляє арт-терапія. В сучасній системі освіти арт-терапія знаходиться лише на етапі становлення.

Результати теоретичного аналізу проблеми.

Дослідниці Л. Карамушка та Т. Дзюба запропонували своє розуміння складової здоров'я: психічне (душевне, ментальне) здоров'я – інтегральна характеристика повноцінного функціонування всіх психічних структур індивіда (рівень і якість мислення, розвиток пам'яті й уваги, ступінь емоційної стійкості, розвиток вольових якостей), що забезпечують відчуття суб'єктивного психічного комфорту, здатність до осмисленої діяльності та адекватні форми поведінки [6]. Та відзначають, що майже всі дослідники тотожні в таких ключових позиціях: психологічне здоров'я – це стресостійкість,

гармонія і духовність, а психічне здоров'я є родовим поняттям для розуміння психологічного здоров'я [6].

Стан розробленості проблем теоретико-методичних та практичних аспектів використання арт-терапії як засобу розвитку креативного потенціалу та компоненти навчальної діяльності представлені у дослідженнях українських науковців О. Брюховецької [1], Н. Буркало [2], О. Вознесенської [3; 4], П. Горностай [5], В. Лагодзінської [10], О. Лободи [11], О. Титаренко [14] та ін.

У той самий час, О. Брюховецька зазначає, що у вітчизняній психолого-педагогічній науці здійснено лише окремі спроби використання потужного потенціалу арт-терапевтичних технологій [1].

Відповідно, аналіз літературних джерел вказує на те, що проблема дослідження арт-терапії як засобу розвитку креативного потенціалу в контексті забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах воєнного стану розроблена недостатньо.

Враховуючи актуальність проблеми та недостатню її розробленість, **мета нашого дослідження** полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні ефективності розвитку креативного потенціалу засобами арт-терапії в забезпеченні психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах воєнного стану та у повоєнні роки.

Арт-терапія є цінним інструментом в умовах війни і конфліктів, допомагаючи людям пережити травматичні досвіди, розвинути свої сили і знайти вихід із складних життєвих ситуацій шляхом самовираження та зцілення [13]. Нині арт-терапія постає як універсальне міждисциплінарне явище, яке виникло завдяки поєднанню мистецтва і науки і далі еволюціонує на засадах психології, медицини, культурології, педагогіки, соціології та інших дисциплін. Участь у творчому процесі дає можливість відпочити від втрат, болю і стресу, та зосередитися на позитивних, розвиваючих аспектах свого життя. Вона допомагає знайти нові способи самовираження і відродити творчий потенціал. Арт-терапія стала надзвичайно затребуваною не тільки медично-терапевтичною практикою, а й соціально-культурною, освітньо-розвиваючою, комунікативно-інтегруючою [13].

Арт-терапія – метод зцілення за допомогою творчості, що застосовується у психотерапії, психосоматичних клініках та в соціальній сфері [3]. Нині ми можемо спостерігати в Європі й США інтеграцію арт-терапії в державну систему охорони здоров'я [4].

Н. Буркало [2] підкреслює, що арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. До особливостей арт-терапії відносять: метафоричність, тріадичність та ресурсність. Серед напрямків арт-терапії

виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та ін. Часто ці технології інтегровані і взаємодоповнюють одна одну.

Розглядаючи це питання, О. Креденцер [9] наголошує на тому, що важливе місце в цьому контексті відводиться організаційній психології, зокрема, аналізу місця, ролі та функцій організації в здоров'язабезпеченні людини.

Проблема розвитку творчості у становленні особистісної зрілості персоналу в контексті забезпечення психологічного здоров'я набуває важливого значення в освітній галузі, яка перебуває на шляху суттєвого реформування [5].

У своїх працях О. Вознесенська [4] відзначає, що арт-терапія має багато переваг порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи:

– майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.

– арт-терапія – засіб невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, кому складно словесно описати свої переживання. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва та допомагає людині точніше висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію і життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх розв'язання.

– образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом. Образ стає інструментом спілкування, і заняття художньою творчістю, таким чином, активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектра нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Говорячи про арт-терапію, найчастіше мають на увазі терапію художньою творчістю. Хоча в наш час інтенсивно розвиваються й інші напрямки арт-терапії (танцювально-рухова, піскова терапія, музикотерапія тощо) [4].

Технології створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини, відзначає ц своїй праці О. Брюховецька, це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять [1, с. 26].

Дослідниця О. Карапетрова [8], узагальнюючи дані досліджень інших авторів, звертає увагу на те що нині арт-терапія є технологією

психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції. Підтвердженням переваг методів арт-терапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи є:

– практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від віку, культурного досвіду й соціального стану); арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;

– арт-терапія є засобом вільного самовираження, само прояву і самопізнання;

– арт-терапевтичні методи мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;

– арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття;

– арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації;

– відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів. Головним принципом арт-терапії є схвалення і прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їх змісту, форми і якості.

На основі цього принципу визначають мету арт-терапії як методу – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання через мистецтво, розвиток здатності до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу [8].

Практикоорієнтований характер арт-терапії, що об'єднує потенціал мистецтва, педагогіки і психології, повною мірою відображає тенденцію до інтеграції знань, властивій сучасній гуманітарній науці, що може стати продуктивним у справі модернізації підготовки творчого вчителя [12].

В основі арт-терапії лежить процес творчості, що виступає важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Творчий потенціал закладений у кожній людині на різній глибині підсвідомості, і «витягнути» його можливо, тільки спираючись на особисту індивідуальність. Розробка психологічних технологій розвитку творчості у персоналу освітніх організацій сприятиме забезпеченню психологічного здоров'я особистості в закладах освіти.

Висновки.

Саме під час творчості у процесі арт-терапії вдається зосередити увагу на внутрішньому світі, почуттях і переживаннях людини. Внаслідок цього, закономірним є той факт, що арт-терапія має потужний потенціал для формування особистості та професійних якостей персоналу освітніх організацій.

Отже, арт-терапія як засіб розвитку креативного потенціалу виступає важливим засобом забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах воєнного стану та у повоєнні роки. Розробка психологічних технологій розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій методами арт-терапії сприятиме забезпеченню психологічного здоров'я та гармонізації внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

Разом з тим, співвідношення понять арт-терапії як засобу креативного потенціалу, та психологічного здоров'я у психологічній літературі вивчено ще недостатньо.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці психологічної технології розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій методами арт-терапії, як засобу забезпечення психологічного здоров'я, метою якої є гармонізація внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

Список використаних джерел

- 1 Брюховецька О. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. *Післядипломна освіта в Україні*. 2014. № 1. С. 25-30
2. Буркало Н.І. *АРТ-терапія в сучасній психології. Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9 С. 189-204.
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць]*. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). 2015. С. 40-47
4. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 39. С. 5
5. Горностай П. П. Креативність і гармонійність особистості (психотерапевтичний аспект). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки: зб. наук. праць. Серія № 12*. К. НПУ ім. М. П. Драгоманова. № 9 (33). 2005. С. 3–7.

6. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. 1 (16). С. 22–33
7. Карамушка Л. М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том I : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2017. Вип. 47. С. 22–29.
8. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2 (20) С. 34- 39.
9. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том I : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 44–50.
10. Лагодзінська В.І. Креативний потенціал освітніх організацій: взаємозв'язок із типами організаційної культури. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. I : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2014. Вип. 41. С. 40-45.
11. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 61-64.
12. Сорока О.В. Арт-терапія в соціальній сфері Курс лекцій / Тернопіль, ТДПУ, 2008. 86 с. <http://www.info-library.com.ua/books-book-115.html> (дата звернення: 05.02.24).
13. Столярчук, Н. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті. *Fine Art and Culture Studies*, 3. 2023. С. 204–212. doi: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-3-27>
14. Титаренко, О. І., Каткова, Т. А. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. 2019 р. № 2. Т. 2. с. 19-23.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА

Найважливішим завданням закладів освіти в сучасному суспільстві є підвищення якості виховання і навчання молоді. Успішне вирішення цього завдання великою мірою залежить від викладача та сприяти- мемо вихованню підростаючого покоління, здатного відновлювати країну після перемоги над країною-агресоркою.

Специфіка педагогічної роботи полягає в тому, що основним інструментом праці викладача є власна особа, професійна зрілість якої дозволяє знаходити оптимальні рішення в педагогічній ситуації, що постійно змінюється і яка визначає результати всієї її практичної діяльності. Зростання складності соціально-економічної ситуації підвищує вимоги до особистості викладача.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних основ професійної діяльності викладача в сучасному суспільстві.

Слід зазначити, що педагогічна діяльність у своїй основі – творчий процес, оскільки вона не зводиться до повторення колись засвоєного алгоритму і оскільки в ньому постійно виникає щось нове.

Учитель, який творчо працює, швидше сприймає нові ідеї та методи. Професіоналізм – це творче оволодіння спеціальністю, вміння домагатися найбільшого результату з найменшими витратами і в найкоротші строки. Професійне становлення особистості викладача – це вдосконалення способів його включення в педагогічну роботу, здатність реалізувати себе у ній.

У багатьох ситуаціях викладачу доводиться приймати рішення на основі особистих знань і цінностей, за допомогою розуму та моральної інтуїції. Що багатша людина як особистість, то вона цінніша і як член конкретної організації. Діалектичний взаємозв'язок функціональної ролі та індивідуальних духовних цінностей – це вимоги до нормальної повноцінної особистості сьогодення.

Позитивна настанова викладача на свою професію є головним чинником успішної реалізації ним своєї професійної ролі, що передбачає й систематичне самовдосконалення. Становлення особистості викладача – не просте накопичення знань, а постійне вдосконалення самої особистості, її морально-етичних, професійно-педагогічних якостей. Цей процес складний і суперечливий [3, с. 91].

Пріоритетна увага в реформуванні вищої освіти в Україні має надаватися підготовці нової генерації науково-педагогічних кадрів – національної еліти, здатної трансформувати в собі нову освітньо-світоглядну парадигму національно-державного творення, гуманістичного вознесіння самоцінності особистості вихованця [11, с.32]. Постає нагальна потреба розробки й реалізації моделі викладача вищої школи, яка має враховувати як національно-культурні традиції функціонування освітньо-виховного простору, так і сучасні прогресивні світові тенденції педагогічного поступу.

Г. С. Сковорода свого часу боровся проти схоластики та обмеження мислення частини викладачів. Т. Г. Шевченко з любов'ю писав про велике покликання педагогів, які метою свого життя вважали самовіддане служіння народу [1, с.78]. Відповідно до нової філософії освіти викладач вищої школи в сучасних соціокультурних умовах вбачається не просто транслятором науково-культурного й професійного досвіду, а й носієм незаперечної істини, яка має бути засвоєна студентом. Центральний акцент в синкретичній (діалогічній) культурі припадає на індивідуальність та індивідуальну свідомість, визнані права на власну думку та позицію іншого, незалежно від соціально-рольової позиції, яку вона обіймає.

Практична діяльність викладача – це мистецтво навчання і виховання. Творчий характер педагогічної професії визначається, по-перше, високою соціальною значимістю та неповторністю її продукту – сформованої особистості учня. По-друге, сам процес педагогічної діяльності не терпить стандарту, норми чи шаблону. Отже, більш правомірним слід вважати таку характеристику діяльності викладача, яка відповідає співвідношенню «нормативність + творча активність» [2, с. 7-8]. Мистецтво або творчість викладача проявляється в тому, як він будує архітектоніку і композицію свого уроку; яким чином він організовує самостійну роботу студентів, включаючи їх у рішення навчально-пізнавальних завдань; як він знаходить контакти і потрібний тон для спілкування з учнями в тих чи інших ситуаціях. Отже, творчість – це не просто окрема сторона педагогічної діяльності, а найбільш вагома і необхідна її характеристика. В.О. Сухомлинський наголошував, що робота вчителя – це творчість, а не буденне заштовхування в дітей знань [2, с.50].

Гуманістично зорієнтована суб'єкт-суб'єктна модель навчального процесу у вищому навчальному закладі вимагає як відмінної педагогічно-психологічної системи взаємодії між студентом і викладачем, так і зміщення аспектів у побудові професіограми особистості викладача та розробці критеріїв його педагогічної майстер-

ності. Викладаючи в вищому навчальному закладі, вже недостатньо просто поєднувати педагогічну спрямованість своєї діяльності з науково-пошуковою активністю, а важливо також те, на якому ментально-духовному тлі це відбувається, наскільки викладач здатний проявляти моральний професіоналізм. Крім того, гуманістична парадигма передбачає концентрування навчального процесу не на навчальній дисципліні, а на особистості студента, його професійному становленні та особистісному зростанні. Задля цього сам викладач має бути високого рівня професійності, самоактуалізованості, особистісної й громадянської зрілості [1, с.56].

У педагогіці вищої школи вважається загальновизнаним, що професійні вимоги до викладача повинні складатися з трьох основних комплексів: загальногромадянські риси; психолого-педагогічні властивості, що визначають специфіку професії викладача; спеціальні знання, уміння й навички з предмету (спеціальності) [4, с.99].

Отже, професійна діяльність викладача вищої школи вимагає наявності всіх цих якостей: певних особистісних рис, психологічно-педагогічних знань, володіння своїм предметом, педагогічних здібностей.

На сучасному етапі постала нагальна потреба розробки й реалізації моделі викладача вищої школи, яка має враховувати як національно-культурні традиції функціонування освітньо-виховного простору, так і сучасні прогресивні світові тенденції педагогічного поступу. Рушійні сили виховання майбутнього викладача визначаються не лише зовнішніми, соціальними вимогами, а й власним ставленням до цих вимог і очікувань. Гуманістично зорієнтована суб'єкт-суб'єктна модель навчального процесу у вищому навчальному закладі вимагає як відмінної педагогічно-психологічної системи взаємодії між студентом і викладачем, так і зміщення аспектів у побудові професіограми особистості викладача та розробці критеріїв його педагогічної майстерності. Задля цього сам викладач має бути високого рівня професійності, самоактуалізованості, особистісної й громадянської зрілості [5, с.84].

Отже, професійна діяльність викладача вищої школи вимагає наявності комплексу якостей: певних особистісних рис, психологічно-педагогічних знань, володіння своїм предметом, педагогічних здібностей. Оволодіти цими якостями, стати суб'єктом професійної педагогічної творчості – це стрижнева лінія активності майбутнього викладача в усій його навчально-пізнавальній і суспільно-корисній діяльності, активності не лише в засвоєнні предметного змісту своєї спеціальності і майбутньої діяльності, але і в розвитку та самовдосконаленні власної особистості.

Список використаних джерел

1. Мороз О. Г., О. С. Падалка, В. І. В. І. Юрченко. Педагогіка і психологія вищої школи: Навчальний посібник для молодих викладачів, аспірантів і майбутніх магістрів. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 267 с.
2. Педагогічна творчість і майстерність: Хрестоматія / Укл. Н. В. Гузій. К.: ІЗМН, 2000. 168 с.
3. Скульський Р. П. Навчатися бути вчителем. Педагогічна творчість і майстерність: Хрестоматія / Укл. Н. В. Гузій. К.: ІЗМН, 2000. С. 86 – 98.
4. Скульський Р. П. Підготовка майбутніх вчителів до педагогічної творчості. Педагогічна творчість і майстерність: Хрестоматія / Укл. Н. В. Гузій. К.: ІЗМН, 2000. С. 98 – 103.
5. Сисоєва С. О. Педагогічна творчість. Педагогічна творчість і майстерність: Хрестоматія / Укл. Н. В. Гузій. К.: ІЗМН, 2000. С. 82–86.

УДК 159.922

Лапченко І.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні поставила перед складним вибором не лише дорослих, що зріло та усвідомлено можуть і мають вирішувати свою долю, а також діти знаходяться у не природних для себе умовах життєдіяльності, які не завжди можуть обирати для себе. Назвати це звичними для нас словами «стрес», «травма», «шок» недостатньо. Проблеми, з якими доводиться зустрітися дітям, порушують всю ієрархію потреб та цінностей кожної особистості, тим паче тієї, що розвивається. Таким чином, воєнний стан, військові дії перетворилися на важливий чинник особистісного розвитку наших дітей, навіть якщо вони й знаходяться за кордоном, адже опинилися там, тому що тікали від загрози життю та здоров'ю.

Внутрішні ресурси людини, включаючи психіку, руйнують наслідки військових дій, внаслідок яких вона стикається з втратою,

загарбанням, обстрілами. І якщо доросла людина має сформовані захисні механізми, то для дитини це випробування викликає втрату почуття безпеки, страхи, надмірного нервового і психічного напруження, що може мати необоротний характер з важкими наслідками. Саме тому батькам, психологам, педагогам, які опинилися поруч з такою дитиною, варто пам'ятати про надання їй психологічної підтримки, що допоможе впоратися зі стресом та попередити більш складні негативні проблеми.

психолого-педагогічний супровід являє собою комплексну систему заходів з організації освітнього процесу та розвитку

дитини, котра передбачена індивідуальною програмою розвитку.

психолого-педагогічний супровід являє собою комплексну систему заходів з організації освітнього процесу та розвитку

дитини, котра передбачена індивідуальною програмою розвитку.

психолого-педагогічний супровід являє собою комплексну систему заходів з організації освітнього процесу та розвитку

дитини, котра передбачена індивідуальною програмою розвитку.

О. Безносок і І. Байрак дають таке визначення психолого-педагогічного супроводу: це «комплексна система заходів з організації освітнього процесу та розвитку дитини, котра передбачена індивідуальною програмою розвитку» [1]. В. Зінченко акцентує увагу на тому, що психологічний супровід має системний характер і передбачає створення сприятливих умов для розвитку дитини в ситуаціях взаємодії та успішного навчання. [2, с. 16].

Вказані визначення актуальні у мирний час, а у воєнний зміст психологічного супроводу змінюється радикально. Часто дорослий, що поруч з дитиною сам переживає страх і не знає, яке рішення прийняти, а дитина в цей момент спостерігає і наслідує поведінку значущої людини. Зважаючи на це, поведінка батьків має бути щирою: боїшся – скажи і поясни, що треба шукати безпечного місця. Часто саме таке пояснення дає дитині сигнал, що боятися можна, що просити про порятунок – норма.

Безумовно, переживання страхів, пов'язаних з воєнним станом, та травмівних подій, що порушує життя, у дітей різного віку відбувається по-різному, і наслідки викликають різні.

Діти молодшого шкільного віку можуть не усвідомлювати свій стан стрес, однак є його певні ознаки, що дозволяє оточенню чітко визначити його наявність. До таких показників належать:

- емоційні прояви характеризуються тривогою, страхом, що видно за мімікою, зниженням настрою, чутливістю до гучних звуків і підвищена увага до переживань дорослих, заціпенінням;

- у поведінці виявляються бажання усамітнитися або постійно бути поруч із дорослим, схильність до відтворення травмивної події з прагненням говорити про неї або включити в ігровий сюжет; спостерігається порушення сну, зниження допитливості та пізнавальних інтересів;

- **когнітивні прояви:** відмічається зниження пізнавальних функцій, що характеризується зменшенням концентрації уваги і зниженням уважності, сприйняття стає уривчастим і плутаним; погіршення когнітивних навичок.

У молодших школярів може відбуватися регрес у поведінці, що виявляється через повернення до поведінки більш раннього періоду життя : дитина стає неохайною, відмовляється самотійно їсти і одягатися тощо. Простежується способи поведінки, що викликають здивування, – смоктання пальців, кусання нігтів, ховати їжу тощо. У деяких дітей цього віку, навпаки, виникають переживання провини і посилення агресії, впертості, спалахи гніву. Молодший школяр може навіть відмовитися від діяльності, яка раніше викликала радість і задоволення – ігри, спорт. У найбільш вразливих дітей можуть проявитися порушення здоров'я: заїкання, тики, енурез, психосоматичні симптоми.

У підлітковому віці реагування на травмивні події також мають свої особливості. В емоційній сфері переважають пригніченість, смуток, байдужість або надмірна тривожність і побоювання. Не сподіваними можуть бути спалахи роздратованості, агресивності, схильності до конфліктності. У поведінці з'являється протест, відсторонення і заперечення, порушуються сон і харчування; періодично виникають моменти з почуттями провини і сорому; виявляються випадки селфхарму, що не піддаються контролю. Когнітивні функції також зазнають певних частіше негативних змін: знижується концентрація уваги, частішають випадки забування, повернення до механічного запам'ятовування, зниження логічності міркувань, поява суїцидальних думок.

Серед фізичних порушень спостерігається підвищена втомлюваність, частий головний біль, запаморочення, зниження або відсутність апетиту, розлади харчової поведінки.

Зрозуміло, що підлітки частіше висловлюють свою позицію, ніж молодші школярі, що можна пояснити їхньою схильністю до заперечення, готовністю до відстоювання власної думки. Від дорослих, що

поруч, очікується визнання «дорослості» підлітка, його право на свою точку зору. Варто приділяти час таким розмовам, адже часто підлітки досить песимістично мають майбутнє, шукаючи смисл життя людини і сенс власного життя. І в цьому контексті бажано більше слухати підлітка, адже бути обізнаним про його стани, переживання, думки допоможе попередити руйнівного впливу будь-якої події на психіку в цілому.

Амбівалентність переживань та думок підлітків підтверджується досвідом їх психологічного консультування, зокрема, підлітків, чії батьки воюють. Вони говорять про гордість, однак наступною емоцією є жаль, відчай, що неможливо поговорити з рідною людиною тоді, коли є в тому потреба, потім виявляється відчуття провини за власну «слабкість» та ніби «егоїзм». В таких випадках можливість вербалізувати свої емоції дають підлітку розуміння, що висловлені переживання є природними, тому мають право бути.

Описані реакції дітей та підлітків на травмівні події, пов'язані з війною та військовими діями, відображають те, що порушуються умови для задоволення базових потреб особистості, що зростає. Серед таких потреб провідними є потреби у безпеці та наявності почуття захищеності. Внаслідок цього у дитина руйнується внутрішня картина світу, уявлення про його цілісність і цінність кожного життя. Крім того, порушуються потреби у прийнятті та любові, що є визначальним для відчуття радості і щастя дитини. Тривога та страхи руйнівним чином впливають на думки, переживання та тіло дитини і підлітка.

Отже, психологічний супровід дітей та підлітків під час воєнного стану передбачає створення насамперед умов для задоволення їхніх базових потреб – потреб у безпеці і захисті, потреб у прийнятті і визнанні.

Список використаних джерел

1. Безносок О., Байрак І. Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах воєнного стану.

<https://www.researchgte.net/>

2. Зінченко В.М. Організація психолого-педагогічного супроводу дитини в умовах дошкільного закладу. *Дошкільна освіта*. 2004. № 1. С. 15 – 17.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО КОНФЛІКТУ ЦІННІСНОГО ВИМІРУ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІЧНИХ ФАХІВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Перед майбутніми фахівцями постала низка нових загроз, головним джерелом яких стала агресія проти України, яка зумовлює потребу у пошуку нових шляхів і відповідей щодо внутрішньої нестабільності. Виміряти кризовий стан суспільства можна цілою системою взаємопов'язаних між собою сфер. Всі вони фокусуються в соціальній сфері життя фахівців сфери економіки та зумовлюють інтегральну кризу самого буття людини, соціальну кризу.

Для з'ясування природи і сутності соціального конфлікту як конкретного прояву суперечності суспільних відносин у «людському вимірі» необхідно враховувати низку взаємопов'язаних чинників. Насамперед необхідно зважати на той факт, що сучасні фахівці, цивілізація першої чверті ХХІ століття, втягується в якісно новий стан буття внаслідок самих змін у технологіях, економічному мисленні та соціальних структурах.

Ключовою відповіддю є розуміння здатності держави співпрацювати з фахівцями сфери економіки задля збереження стійкості до зовнішніх та внутрішніх агресивних впливів, швидко реагувати на асиметричні загрози шляхом впровадження змін та адаптації без шкоди для фундаментальних цінностей та інститутів суспільства, безперервно функціонувати під час криз та відновлюватися після руйнівних наслідків явищ та дій будь-якої природи. [1 с.37]

Сама логіка життя висуває соціальну конфліктологію і соціальну стійкість на передній край сучасної соціальної науки, і ці знання необхідні і політикам, і професійним менеджерам, незалежно від того, з якою сферою людської діяльності вони мають справу.

У концептуальному розумінні проблема соціальної конфліктології полягає у виявленні таких взаємопов'язаних питань: природа соціального конфлікту в сучасному суспільстві та причини його виникнення; конкретні прояви соціального конфлікту за умов стрімких змін, які відбуваються в суспільстві; форми та методи розв'язання конфліктних ситуацій і досягнення соціальної злагоди.

Для нових і несподіваних явищ і процесів, які ми спостерігаємо нині, нашим соціальним теоріям часом бракує пояснювальних можливостей і відповідних концептуальних пристроїв, а політиці – відповідних «технічних схем». [2,3 с.156-167]

У конфліктних процесах беруть участь майже всі, але мало хто їх стверджує. Якщо в конкретних процесах суперники просто намагаються випередити один одного й одержати більшу перевагу, то в конфлікті робляться спроби нав'язати свою волю іншому, змінити його поведінку або навіть зовсім усунути його. Саме тому на рівні повсякденного світогляду конфлікт розуміють як спробу нав'язати свою волю й одержати винагороду за рахунок підпорядкування, усунення й навіть знищення іншого, усунення і навіть знищення противника. Особисті вбивства, а то й цілі битви, погрози, апеляції до закону, створення коаліцій для вступу в боротьбу – ось лише деякі прояви соціального конфлікту.

У багатьох випадках, коли останніми роками проявляється соціальний конфлікт, його підсумком стає цілковите знищення супротивника і розорення обох сторін конфлікту! У ненасильницьких формах конфлікту основною метою учасників є усунення іншої сторони від ефективної конкуренції шляхом обмеження її ресурсів і свободи дій, зниження її статусу і престижу. Рівень повсякденної обізнаності у вигляді конкретних прикладів бачення соціального конфлікту не розкриває всієї глибини та конструктивної сили цього, безсумнівно, важливого елемента соціально-історичного процесу.

Стійкість держави є ширшим поняттям і охоплює протидію загрозам у всіх сферах. Вона також орієнтована не стільки на реагування на гібридні виклики та деструктивні впливи, скільки на застосування стратегій із запобігання їхньому виникненню через створення несприятливого середовища для реалізації гібридних загроз і викликів, формуючи тим самим стійкий імунітет до них у державі та суспільстві. [4]

Саме тому необхідно звернутися до комплексного, соціально-філософського розуміння феномена соціального конфлікту. Це дає змогу не тільки виявити його джерела, а й класифікувати його, уточнити його природу, зрозуміти його роль і значення, а головне – розв'язати його і, що особливо важливо, запобігти.

У сучасній науці вивчення соціального конфлікту трактується як форма прояву антагоністичних суперечностей, що виникають між суб'єктами соціально-історичного процесу і потребують негайного розв'язання. Соціальний конфлікт – це міра суспільної суперечності, розв'язання якої веде до власного розвитку і нового етапу в житті суспільства загалом. [5]

У результаті конфлікту у сучасному суспільстві поступово стає нормою соціального життя і починає усвідомлюватися майбутніми фахівцями сфери економіки як нормальне явище, а не як сучасна патологія. Завдання полягає в тому, щоб навчитися ефективно управляти конфліктами, розв'язувати їх із мінімальними втратами для суспільства і, найголовніше, не допускати їх виникнення.

Список використаних джерел

1. Покровська А. Національна стійкість як основа забезпечення національної безпеки держави. Стратегічне позиціонування України в сучасному міжнародному просторі: матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції. Київ, 2018. С. 37.

2. Шуст Н.Б. Проблема впливу геополітичного концепту на імплементацію демократії. Наукові перспективи: журнал. 2022. № 5(23) 2022. С.159-167. URL:<http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/1642>

3. Шуст Н.Б. Демократичні концепції та їх зв'язок з брендом країни на міжнародній арені через індекси демократії. Демократичні концепції та їх зв'язок з брендом країни на міжнародному просторі через показники демократичності. «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2022. № 6(8) 2022. – С. 544-551.

URL:<http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/download/1721/1719>

4. Національна стійкість України: стратегія відповіді на виклики та випередження гібридних загроз: національна доповідь / ред. кол. С. І. Пирожков, О. М. Майборода, Н. В. Хамітов, Є. І. Головаха, С. С. Дембіцький, В. А. Смолій, О. В. Скрипнюк, С. В. Стоєцький / Інститут політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України.-Київ,2022.-552с. URL: https://ipiend.gov.ua/wpcontent/uploads/2022/05/nats_dopovyd.pdf

5. Кресіна І., Шуст Н., Гултай М., Співак М., Дурнов Є. (2020). Соціальна відповідальність у контексті глобальних викликів: приклад України.

Журнал Amazonia проводить розслідування, 9(27),578-587. URL: <https://doi.org/10.34069/AI/2020>.

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В УКРАЇНІ

Невід'ємною умовою та ознакою сучасного демократичного суспільства є наявність розгалуженої системи надання різноманітних психологічних послуг населенню. Цивілізований психологічний сервіс базується на засадах психологічної практики, як професійної діяльності з перетворення та зміни психічної реальності психологічними засобами. В умовах воєнного стану в Україні психологічній практиці, як сфері надання кваліфікованої психологічної допомоги різним категоріям людей, належить одне з найважливіших місць в системі збереження та профілактики психологічного здоров'я української нації.

Сучасна психологічна практика, крім профілактики, корекції та терапії, психічних розладів, абілітації та психологічної реабілітації, покликана виконувати й інші завдання, наприклад, діагностика і розвиток, особистісне та професійне зростання, навчання і фасілітація, оптимізація групової діяльності та міжособистісних відносин тощо. У сучасному психолого-практичному просторі традиційно застосовуються класичні психологічні школи та їх модернізовані версії, зокрема психоаналіз, поведінкова, когнітивна, гуманістична психологія, позитивна психотерапія, гештальтпсихологія тощо. Активно популяризуються робота з психосоматикою, арт-терапія, численні різновиди тренінгів особистісного та професійного зростання, дихальні, тілесні та танцювальні техніки, НЛП, казкотерапія, символдрама, імаготерапія, системні розстановки та багато інших. До цього, в психологічній практиці застосовується й східна філософія (китайська, індійська, буддійська) тощо.

Проведений нами аналіз дозволив визначити найбільш затребувані напрямки і різновиди психологічної практики та надання психологічних послуг населенню України на сучасному етапі, серед яких виділяються такі:

- психологічна допомога при гострій травматичній реакції (загострення страхів, істерики, ступор, апатія, деперсоналізація, почуття відокремленості від світу), а також виражених

- негативних емоціях, які перешкоджають нормальному функціонуванню (почуття несправедливості, образу, роздратування, невгамовна ярість, ностальгія, утрата смислу існування тощо);
- психологічна корекція панічних, тривожних, депресивних та інших деструктивних станів;
 - психологічна адаптація та реадаптація до умов воєнного часу;
 - психологічна підготовка військовослужбовців та інших працівників сектору безпеки та оборони до виконання службових завдань, у тому числі в зоні бойових дій;
 - надання екстреної психологічної допомоги військовослужбовцям у разі переживання бойової психічної травми;
 - психологічна допомога громадянам, потерпілим від арт-обстрілів, бомбардувань, особам які тривалий час перебували у підвалах, бомбосховищах тощо;
 - психологічна підтримка волонтерів, які працюють з постраждалими;
 - психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам;
 - психологічна підтримка осіб, які евакуювалися закордон.

На сьогодні виклики до психологічної практики в Україні постійно зростають, зокрема потребують реалізації такі запити психологічної допомоги:

- психологічна реабілітація осіб, звільнених з полону;
- психореабілітаційна робота з цивільними та військовими, які отримали поранення внаслідок війни;
- психологічна допомога у випадках переживання втрат близьких, станів горя і відчаю;
- психокорекція та психотерапія посттравматичного стресового розладу військовослужбовців і працівників сектору безпеки та оборони (правоохоронців, рятувальників тощо);
- корекція і профілактика синдрому емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій (лікарів, психологів, соціальних працівників).
- психологічна допомога, людям які втратили житло, автомобілі, інше майно та матеріальні засоби існування.

Крім наведених вище напрямків психологічної практики та психологічних послуг, перспективними також вбачаються такі:

- абілітація осіб, які стали інвалідам внаслідок війни;
- психологічна допомога особистості у винайденні нових особистісних сенсів у змінених умовах;
- психологічна допомога людям зі зміненими станами свідомості (алкогольні, наркотичні стани, психічні розлади тощо);

- психологічна допомога дітям з психотравмою, з реакціями страху та фобіями;
- діагностика та корекція проявів психосоматичних розладів різної етимології;
- психологічне супроводження населення в умовах післявоєнного часу;
- соціальна та психологічна підтримка людей похилого віку;
- психологічна адаптація мешканців, які повертаються з-за кордону додому.

Враховуючі надзвичайну важливість наведених сучасних і перспективних напрямків психологічної практики в Україні, актуалізуються питання її ефективності та екологічності. Зокрема, постає проблема стандартизації якості психологічних послуг і сертифікації практикуючих психологів, отримання ними відповідних ліцензій для доступу до психологічної практики справжніх професіоналів – психологів. За досвідом багатьох цивілізованих країн діяльність практикуючих психологів підлягає додатковому контролю, а їх самостійна практика неможлива тільки за наявності психологічного диплома бакалавра, магістра, кандидата або доктора наук.

У сучасному світі визнання кваліфікації психолога все більше перекладається на професійні спільноти, які самі зацікавлені в тому, щоб в систему психологічної практики не потрапляли недостатньо кваліфіковані фахівці [1]. Зокрема, найбільш розвинені системи сертифікації психологів існують в США, Канаді та Великобританії. Сертифікація в цих країнах вже пройшла шлях від добровільної сертифікації до обов'язкової [2]. У Європейському Союзі також впроваджена система підготовки та сертифікації психологів (EuroPsy), яка в перспективі повинна стати спільною для всіх європейських країн (у тому числі для країн, які не входять сьогодні до ЄС) [1; 3].

Отже, в умовах воєнного стану в Україні, психологічна практика та надання психологічних послуг населенню стають однією з визначальних умов збереження та профілактики психологічного здоров'я українців. Сучасні і перспективні напрямки і різновиди психологічної практики в українському суспільстві характеризується низкою екстремальних викликів і запитів. Це потребує подальшої розробки механізму просування системи надання психологічної допомоги для населення, в тому числі шляхом міжнародного сприяння, впровадження програм, грантів та різних соціальних проектів для залучення відповідних інвестицій у систему психологічної допомоги населенню України. Сучасними шляхами надання якісних психологічних послуг населенню є впровадження процедур стандартизації якості таких послуг, сертифікації й ліцензування практикуючих психологів.

Список використаних джерел

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

УДК 159.944

Лещенко М.,

старший викладач,

Національний університет «Чернігівська політехніка»

УПРАВЛІННЯ ЗНАННЯМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Сьогодні є актуальним питання поширення когнітивних технологій на процеси управління організацією. Тому головні зміни у сфері науки та технологій у ХХІ ст. насамперед стосуватимуться саме когнітивної сфери.

Пріоритет розвитку переміщується від матеріального виробництва до інноваційних технологій, виробництва нових знань та інформації. Інновації переходять безпосередньо в інноваційний процес.

Основним ресурсом розвитку все більше стає людина та знання, яким вона володіє, інтелектуальний капітал, зростання професійної компетентності кадрів.

Передумовою виникнення когнітивного підходу в управлінні є складність аналізу процесів функціонування та прийняття управлінських рішень в економіці та психології, в яких активну участь бере людина. Когнітивні (пізнавальні) технології – способи трансформації пізнавальної поведінки людини, організацій, націй через покращення їхнього інтелектуального потенціалу або долучення до сучасних інформаційних систем [1].

Дослідження управління знаннями як галузі управлінської діяльності отримало розвиток у працях зарубіжних та вітчизняних

дослідників: Н.Хедоурі, В.Альберт, О.Кендюхов, О.Корнева та ін. наукова економічна література пропонує підходи до визначення поняття управління знаннями та методів і технологій його здійснення в організації. Проте, наразі цілісний погляд на цю сферу управлінської діяльності відсутній в психологічній науці.

Діяльність сучасних підприємств в Україні характеризується численними технологічними і організаційними викликами. Зважаючи на те, що сучасне суспільство знаходиться в стані постійних змін, важливо розуміти, що знання стають ключовим ресурсом у будь-якій галузі. Системний підхід в управлінні знаннями на підприємстві розкриває цілісний погляд на процеси накопичення, збереження, використання та розподілу знань всередині організації.

Основна роль управління знаннями в організації полягає в істотному посиленні її конкурентних переваг [2]. Сучасним організаціям необхідне управління знаннями, оскільки в ситуації високої конкуренції значною перевагою може стати лише дещо нове, що раніше не використовувалось. Такою перевагою і є когнітивний резерв, що є в кожній організації.

По суті, кожне підприємство чи організація мають когнітивний потенціал. Але складність його розкриття та використання полягає в тому, що знання – це не просто інформація, але і досвід, навички, компетенції працівників, ідеї працівників, які іноді виявляти та використовувати складно через їх прихований характер.

Знання мають соціально-психологічну природу, оскільки включають не тільки інформацію та особистісні смисли, але і елементи групової свідомості. Частіше за все вони формуються у спільній діяльності та включають когнітивні, оціночні та емоційні компоненти групового ставлення до дійсності.

Психологічний зміст управління знаннями має ряд ключових аспектів:

1. Управління знаннями стає ключовим фактором у забезпеченні конкурентоспроможності підприємства, оскільки системний підхід дозволяє впроваджувати стратегії збору, зберігання, обміну та використання знань для досягнення конкурентної переваги.

2. Впровадження процесу управління знаннями дозволяє оптимізувати процеси внутрішньої комунікації, сприяє швидкому пошуку необхідної інформації та полегшує прийняття рішень.

3. Розвинута система управління знаннями сприяє створенню стимулів для інновацій та творчості серед персоналу. Це сприяє появі нових ідей, продуктів і процесів, що сприяє зростанню підприємства.

4. Ефективне управління знаннями дозволяє уникнути втрати цінної інформації, забезпечуючи її доступність, стабільність та безпеку.

5. На основі управління знаннями формується уміння швидко адаптуватися до змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі, що є ключовим фактором успіху. Процес управління знаннями допомагає стабілізувати процес адаптації до змін та використовувати їх ефективно.

Основна мета управління знаннями на підприємстві полягає у покращенні з точки зору організаційної ефективності досягнення таких завдань, пов'язаних зі знаннями, як створення, генерування, ідентифікація, збір, накопичення знань, їх вдосконалення, передача, застосування тощо.

Основними результатами управління знаннями є:

- збереження і використання у нових умовах, при постановці нових завдань і для вирішенні нових проблем минулого професійного досвіду, і знань співробітників;
- виключення можливості «інформаційного перевантаження» співробітників, тобто занадто великого потоку інформації (знань);
- скорочення робочого часу, витраченого на пошук інформації;
- скорочення (виключення) невиправданих затрат на додаткові інформаційні ресурси шляхом їх централізації;
- отримання необхідної професійної інформаційної підтримки бізнесу;
- підвищення загального рівня інформованості співробітників.

Управління знаннями – це стратегія, що спрямована на надання вчасно потрібних знань членам організації з метою підвищення ефективності її діяльності.

В свою чергу, організаційна психологія – це самостійна галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності діяльності та розвитку організацій [3]. Вона досліджує і розкриває всі аспекти психічної діяльності та поведінки людей в організаціях з метою підвищення ефективності праці, індивідуального розвитку та психічного здоров'я членів організації.

Таким чином, цілі управління знаннями та організаційної психології перетинаються, оскільки спрямовані на підвищення ефективності діяльності організації.

У зв'язку з цим, методи організаційної психології можуть бути застосовані до дослідження таких явищ в організації, які пов'язані з управлінням знаннями як: корпоративна культура, підбір, оцінка, мотивація, навчання та розвиток персоналу.

Отже, застосування когнітивних технологій до процесів управління в організації дозволяє накопичувати, поглиблювати та використовувати

вати весь спектр інформації в організації, тим самим покращувати процеси прийняття рішень, підвищувати особисту відповідальність зокрема, а також підвищувати роль особистості та її знань в організації загалом.

Концепція управління знаннями є новою сферою дослідження для психологічної науки України. Здійснивши теоретико-методологічний аналіз проблеми впровадження управління знаннями в психологічному аспекті, було визначено, що поняття і процес управління знаннями є недостатньо дослідженим і висвітленим в психологічній науці.

Список використаних джерел

1. Хром'як Й.Я., Слюсарчук Ю.М., Цимбал Л.Л., Цимбал В.М., 2013. Когнітивні технології та їх особливості у менеджменті й маркетингу. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/02ee6dc4-9308-4a91-b6b3-4ecfdd08dfa8/content> (Дата зверення 05.02.2024)
2. Управління знаннями. Підручник. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2019. 240 с.
3. Карамушка Л. Психолого-організаційні технології: зміст, структура, види та форми реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 50-61

УДК:159.923.3:615.82:355.01

Літвінова О.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології, педагогіки та філософії,
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського*

Жуй С.,

*здобувач другого (магістерського) рівня,
спеціальність «Психологія»,
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського*

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні, коли українське суспільство знаходиться в умовах руйнівного конфлікту та страждань, викликаних страшною війною, психологи мають знаходити та впроваджувати дієві методи реабілі-

тації військових, їхніх дружин, дітей, біженців, усіх тих, хто зазнає цих страждань. Українське суспільство ще до кінця не усвідомило, наскільки великі маси людей вже потребують і потребуватимуть у майбутньому систематичного психологічного супроводу, короткострокових чи довготривалих реабілітаційних заходів. Серед потенційних пацієнтів реабілітаційних центрів можуть опинитися також журналісти, поліціанти, пожежники, будівельники, електрики та інші люди, які протягом тривалого часу виконують професійні обов'язки майже на лінії зіткнення, тобто в екстремальних і травматичних умовах. Соціально-психологічні фактори реабілітації особистості в умовах війни є важливими для підтримки та відновлення людей, які пережили травмівний досвід. Реабілітація постраждалих від воєнної агресії має різні аспекти: соціальні, медичні, психологічні. Успішність реабілітації, в якій мають брати участь як фахівці-професіонали, так і добровольці, волонтери, залежить від визначення ними як власних зон відповідальності, так само і сфери спільних зусиль. Психологічна допомога, підтримка, потрібні сьогодні людям, що знаходяться у зоні тимчасової окупації, проживають у прифронтових районах, внутрішньо переміщеним особам, а також тим, хто має на окупованій території родичів. Реабілітаційні заходи, орієнтовані на їхні потреби втілюються, мова йде про осіб, які опинилися в окупації і нині знаходяться на звільненій території. Мешканці тимчасово окупованих територій можуть звернутися до системи безоплатної правничої допомоги дистанційно [1, с.42].

Завдання полягає в обґрунтуванні теоретико-практичного базису програми соціально-психологічної реабілітації людей, які пережили травмівний досвід. Він містить нормативно-законодавчі, науково-теоретичні й технологічні ідеї комплексної реабілітації осіб, що пережили травмівний досвід. Цей базис і забезпечують ефективне здійснення цього напрямку роботи та сприяє розв'язанню окреслених завдань з урахуванням її специфіки на сучасному етапі.

Загальні підходи до організації процесу реабілітації представлені у працях Л. Вакуленка, Т. Добровольської, І. Мисули, М. Фролова, С. Харченка, Л. Яковлевої та інших. Методологічну і теоретичну основу дослідження становлять наукові ідеї, які розкривають теоретичні й методичні аспекти реабілітації та її видів представлено в роботах А. Гордєєва, О. Караяні, В. Кудрявцева, І. Парфанович, Н. Піонтківська, О. Трошин, В. Шпак. В. Мисюра розглядає психологічну реабілітацію як систему медико-психологічних, педагогічних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених

психічних функцій, станів, особистісного і соціального статусу людей, що одержали психічну травму.

Специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає в її спрямованості на активізацію життєтворення особистості, що постраждала внаслідок травмування. Реабілітація сприяє відновленню бажання самотрансформацій, здатності до проектування майбутнього життя та втілення цих проектів в різних сферах життєдіяльності. Основні види соціальної реабілітації: медична (в тому числі лікувальна), оздоровча, фізична, професійна (в тому числі трудова), освітня, психологічна, психіатрична, педагогічна.

Отже, соціально-психологічну реабілітацію можна визначити як мультифакторний, комплексний процес відновлення та підтримання психологічного здоров'я особистості, і насамперед, її здатності відчувати психологічне благополуччя та продовжувати своє звичне функціонування, будучи продуктивним в процесі власного життєтворення. Реабілітація передбачає варіативність інтервенцій з урахуванням як характеру отриманої травми, так і індивідуальної сутності особистості, її життєвої історії, значущого оточення, наявного потенціалу, намірів.

Реабілітаційний процес має бути структурованим, а головне – мати індивідуально-орієнтований підхід. На початку реабілітаційного процесу необхідно створити довірчі стосунки між учасниками реабілітаційного процесу, надати ситуативну підтримку, провести первинну діагностику. Кожен етап реабілітації має органічно поєднувати як процедурні моменти, так і ціннісно-сміслові аспекти відновлення психологічного здоров'я.

Важливим компонентом ефективної соціально-психологічної реабілітації має стати підтримка від родини, друзів, колег та всієї спільноти. Спілкування з іншими людьми, обмін досвідом та емоціями можуть сприяти успішному проходженню процесу реабілітації. Спілкування з близькими, друзями, може допомогти зменшити почуття самотності та страху, адже близькі люди можуть вислухати та підтримати [5, с.3].

Суттєвим аспектом в процесі реабілітації має стати вплив на самооцінку особистості, адже це не лише впливає на психічне здоров'я, але й на загальний стан організму. Знання, що є люди, які цікавляться вашим благополуччям та створюють належні умови для його покращення, може підвищити самооцінку та віру в себе. Психологічна підтримка є важливою для багатьох людей, особливо у періоди стресу, тривоги, чи навіть просто для того, щоб мати можливість висловити свої думки та почуття і бути почутим іншими.

Професійна психологічна допомога може допомогти особистості подолати психологічні наслідки війни та віднайти нові стратегії проживання та подолання травмивного досвіду. Участь у групах підтримки або спільнотах може допомогти відчувати себе частиною чогось більшого, знайти спільну мову з іншими людьми, які пережили схожі ситуації. Адже емоційна підтримка є важливою для нашого психічного здоров'я. Іноді нам потрібно відчувати, що нас розуміють та підтримують. Психолог може надати пацієнту можливість висловити свої емоції, страхи та тривоги. Вони допомагають зрозуміти та обробити внутрішні переживання. Іноді ефективним є залучення психотерапії, при якому психотерапевт може проводити індивідуальні або групові сесії психотерапії. Це допомагає вирішувати проблеми, змінювати негативні патерни поведінки та розвивати позитивні навички [3, с.104].

Фізична реабілітація є досить важливою частиною процесу відновлення здоров'я та добробуту пацієнтів після травм. Фізична реабілітація допомагає відновити функції тіла після травми або хвороби. Це може включати фізіотерапію, масаж, вправи для м'язів та суглобів. Вправи та техніки фізичної реабілітації сприяють зменшенню болю та покращенню рухової активності. Відновлення фізичних можливостей допомагає пацієнтам відчувати себе більш незалежними та позитивно впливає на їхній психологічний стан [4, с.248].

Соціальна інтеграція – це важливий аспект нашого життя. Вона означає взаємодію з іншими людьми, входження в соціальні групи та спільноти. Повернення до нормального життя після війни може бути важким завданням. Програми соціальної інтеграції, навчання та професійна підготовка можуть допомогти особистості знову стати активною частиною суспільства. Соціальний статус, освіта, професійний досвід та інші фактори можуть впливати на можливості абілітації. Наприклад, люди з вищою освітою можуть мати більше можливостей для відновлення [2, с.108].

Щоб соціально-психологічна реабілітація була ефективною, потрібно мотивувати людей. Мотивація може бути внутрішньою або зовнішньою та залежати від різних потреб та цінностей. Мотивація грає важливу роль у процесі відновлення. Бажання повернутися до нормального життя, досягнення цілей та покращення стану здоров'я може підтримувати особистість на шляху до абілітації. Внутрішня мотивація – це внутрішні сили, які підтримують особистість в процесі відновлення. Віра в себе, бажання досягти цілей та відновити своє здоров'я є потужними мотиваторами. Мотивація сприяє підвищенню настрою та віри в успіх. Зовнішня підтримка – це підтримка від

родини, друзів, фахівців та спільноти може стимулювати пацієнта до активності та відновлення. Встановлення конкретних цілей та розробка планів допомагають зосередитися на позитивних змінах та кроках до відновлення.

Отже, усі перераховані фактори взаємодіють між собою та сприяють відновленню особистості, яка пережила травматичний досвід, тому важливо враховувати їх при розробці програм та підходів щодо підтримки та допомоги людям, які пережили воєнні події. Головною умовою відновлення психологічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя, а засобом відновлення є реабілітаційний процес, що сприяє активізації життєтворення, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя в сімейній, особистій, професійній сферах. Визначено, що ефективність відновлення забезпечується завдяки врахуванню індикаторів, критеріїв, векторів, змістових мішеней реабілітаційних інтервенцій. Не меншого значення набуває поетапна специфікація реабілітаційних впливів, можливості цільового долучення спільнот до системної підтримки своїх членів, командний підхід з боку спеціалістів різного профілю.

Список використаних джерел

1. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. №5. 2016. С. 40-44.

2. Бриндіков Ю.Л. Реабілітація як сфера професійної діяльності майбутніх фахівців соціальної сфери, Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. 2017. Вип. 17. С. 106–110. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_31 (дата звернення: 20.04.2020)

3. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 100-105.

4. Ушакова І. М. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 242- 251.

5. Шестопалова Л. Ф., Кожевнікова В. А., Бородавко О. О., Бучок Ю. С. Клініко-психологічні прояви постстресових розладів у цивільних осіб, тимчасово переміщених із зони АТО. *Медична психологія*. 2016. №4. С. 3–6.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасне суспільство стає все більш мобільним, що впливає на всі аспекти освітнього процесу, в тому числі й на освіту обдарованих дітей. Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків. Під час війни діти – правда, різною мірою – зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів[5].

Наявність обдарованості та високого інтелектуального потенціалу нації – запорука успіхів у будь-якій сфері діяльності держави. Майбутнє цивілізації залежить від реалізації обдарованості людей, яка фіксується ще у дитячому віці. Відомо, що коли змінюється середовище, в якому навчається дитина, змінюються її уявлення про себе та творчі можливості[3].

Створення умов для гармонійного розвитку особистості, виявлення рис обдарованості особистості, всебічне сприяння розвитку обдарованості, формування творчої особистості та створення умов для самореалізації, системи роботи з обдарованими дітьми – всі ці питання є першочерговими в роботі з дітьми в навчальному закладі. Як це все виконати в умовах повномасштабної війни Росії проти України під час навчання? Одним із пріоритетних напрямів реформування освітньої галузі є створення умов успішного розвитку та навчання обдарованої молоді, виховання творчої особистості, здатної самостійно мислити, генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі, нестандартні рішення.

Велику увагу проблемі розвитку обдарованості приділяє Інститут обдарованої дитини НАПН України, що є однією з провідних державних науково-дослідних установ, яка здійснює наукові дослідження проблем обдарованості і розробляє науково-методичні засади діагностики, розвитку обдарованої особистості та впровадження отриманих результатів в освітню практику, виконання завдань державних цільових програм.

Аксіомою стало твердження про те, що кожна дитина – це індивідуальність, до якої потрібний особистісний підхід. Обдарована дитина потребує організації особливих умов, зокрема на спеціальних заняттях[4]. А в стані війни діти дошкільного віку належать до найуразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес її повноцінної соціалізації. Діти, які вимушені були переміститися із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових умовах.

Передусім у закладах дошкільної освіти необхідно створити сприятливі умови для розвитку особистості кожної дитини, а саме:

- забезпечення й захист усіх прав дітей;
- надання дітям педагогічної та психологічної підтримки й допомоги;
- наближення освітнього процесу до потреб кожної конкретної дитини, урахування дитячих інтересів, нахилів, намірів;
- розвиток індивідуальності дитини з огляду на ті особливості поведінки й характеру, які виникли внаслідок пережитої психотравми;
- створення для дітей можливостей вибору, прояву самостійності, творчості та експериментування.

Вихователі спільно з батьками мають забезпечувати цілісність, унікальність індивідуального розвитку кожної дитини.

Аби пережиті психотравмивні події суттєво не вплинули на хід, траєкторію індивідуального розвитку дітей, вихователям треба якнайшвидше мінімізувати негативні наслідки. Під час освітнього процесу необхідно враховувати виявлені відмінності їх особистісного розвитку, застосовувати технології, які активізують захисні механізми, пом'якшують стресові впливи складних життєвих обставин, сприяють розкриттю обдарувань і здібностей дитини.

Беручи до уваги те, що діти цієї категорії можуть мати проблеми в комунікативній сфері, вихователям необхідно сприяти налагодженню міжособистісних взаємин дітей. Водночас вихователі повинні спрямувати свої зусилля на формування дитячого колективу, на розкриття таких особистісних якостей дітей, як активність, турботливість, взаємоповага, відповідальність. Важливо налагодити мовленнєву комунікацію в розвивальному просторі закладу дошкільної освіти. Для цього вихователі мають реалізовувати такі завдання:

- встановлення емоційної довіри й підтримка психологічно комфортної за емоційно-чуттєвим діапазоном комунікативної атмосфери;
- досягнення емоційно-ціннісної спільності вихователя з дітьми;

- відновлення та збереження психологічної рівноваги в дітей;
- пом'якшення, зняття, компенсація засобами педагогічного впливу емоційної напруги в дітей;
- сприяння психологічному розвантаженню.

Особливо важливо акцентувати увагу батьків на тому, що і в змінених життєвих обставинах вони не мають обмежувати важливі для дитини потреби. Тому батькам необхідно знаходити час для спільної діяльності, ігор з нею, адже безпосередній фізичний, емоційний контакт із близькими людьми, вияви любові, турботи допоможуть дитині легше пережити складну стресову ситуацію чи її наслідки. Вихователям треба акцентувати увагу на тому, що саме батьки, як найближчі дитині люди, зобов'язані допомогти їй відчувати себе захищеною. Для цього вони мають кожного дня спілкуватися з дитиною про те, що для неї важливо, що вона переживає: про її справи, радощі, страхи, негативні спогади, емоції. Щоб допомогти батькам навчитись розуміти та приймати дитячі хвилювання, відповідною мірою виявляти свої емоції, слід організовувати для них семінари-практикуми, тренінги, готувати тематичні пам'ятки з порадами тощо [2].

Для того, щоб дитина «не загубилася» в нових для себе умовах життєдіяльності, не втратила закладений в неї потенціал обдарованості, важливо, щоб цей процес її соціально-психологічної адаптації був максимально успішним. При цьому особливої уваги потребує врахування різних аспектів адаптації дитини до нового освітнього середовища: фізіологічного, психологічного і соціального.

Отже, з метою налагодження успішної соціально-психологічної адаптації дитини до нових умов навчання, в роботі необхідно врахувати таке:

- формування психологічної готовності до майбутнього навчання у школі шляхом поєднання ігрової, продуктивної, навчальної та інших видів діяльності з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей дитини;
- культивування позитивного емоційного ставлення до знань і нових обов'язків;
- дотримання наступності у застосуванні шкільних методів роботи й у формуванні колективу дітей та організації їхнього міжособистісного спілкування;
- формування умінь рольового й міжособистісного спілкування дітей як важливої умови підготовки до зміни провідної діяльності [1].

Висновки. Кожна дитина неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами і можливостями. Місія освіти і виховання українських дітей в умовах воєнного стану полягає в тому, щоб розкрити та розвинути ці здібності і таланти. Одним із перших

кроків на цьому відповідальному шляху повинно стати створення сприятливих умов для ефективної адаптації дитини до умов вимушеного переселення і підготовки до шкільного навчання на новому місці, своєчасне виявлення та усунення причин, які провокують формування шкільної дезадаптації, що дозволить успішно розкривати потенціал кожної особистості.

Список використаних джерел

1. Андрійчук С. В. Наступність у профілактиці соціальної дезадаптації старших дошкільників і молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2014. 26 с.

2. Лист МОН №1/9-766 від 12.12.2019 «Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками».

3. Саморозвиток і психологічна підтримка обдарованих учнів та студентів в умовах війни: тези доповідей XV науково-практичного семінару, 20 квітня 2023 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 31 с.

4. Следь І. Навчання і розвиток обдарованих учнів в умовах дистанційного навчання. *Педагогічні науки та освіта : збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*. Вип. XLII–XLIII. Запоріжжя : СТАТУС. 2023. С.132–139.

5. Robyn Hilt. Gifted and On the Move: The Impact of Losing the Gifted Label for Military Connected Students. *Journal for the Education of the Gifted*. 2023. Vol. 46(3) P. 236–258.

УДК 159.923+316.6

Мельничук Т.,

*кандидат психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник лабораторії організаційної
та соціальної психології, Інститут психології імені Г. С. Костюка,
Національна академія педагогічних наук України*

ЕКОНОМІЧНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ І СТРЕС: АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІНАНСОВИХ ТРУДНОЩІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Економічна нестабільність є невід’ємною частиною сучасного глобального економічного ландшафту. Це може включати в себе рецесії, фінансові кризи, безробіття та зростаючу інфляцію, що впливає на

фінансове становище та відповідно, і психологічне благополуччя особистості. Фінансові труднощі можуть мати серйозний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Розуміння психологічних аспектів цього впливу є важливим для розробки ефективних стратегій управління фінансовим стресом та підтримки психічного здоров'я в умовах економічної нестабільності. Подолання фінансового стресу може сприяти покращенню якості життя та загального благополуччя індивідів. Дослідження показують, що стрес, спричинений фінансовими проблемами, може призвести до погіршення сну, збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, та зниження імунної системи. Психічні наслідки включають в себе збільшену тривожність, депресію, та інші психічні розлади, що відповідно впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості. Важливо враховувати, що реакція на фінансові труднощі може бути індивідуальною. Деякі люди можуть виявити високий рівень сміливості та резилієнтності у подоланні фінансових труднощів, тоді як інші можуть справлятися зі стресом менш ефективно. Соціальні, культурні та особисті фактори також можуть впливати на сприйняття індивідами своєї фінансової ситуації та реакцію на неї. Тому і постало питання здійснення аналізу впливу фінансових труднощів на психологічне благополуччя особистості. Слід зазначити, що у період системних змін та економічної нестабільності суспільства дослідження психологічного благополуччя розглядається у різних галузях науки і викликає суперечливі твердження. Такі розбіжності дослідників психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Складність вивчення феномену психологічного благополуччя обумовлена тим, що механізм його формування знаходиться і у соціальному середовищі, і у внутрішньому світі людини, який є досить індивідуальним. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути.

Благополуччя – одне з найпоширеніших понять останніх років не тільки у соціогуманітарних наукових і практичних дисциплінах, таких як економіка, соціологія, психологія, медицина, педагогіка, соціальна робота, але й у повсякденному житті пересічної людини, особливо у молоді і людей зрілого віку [3].

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «професійна самовизначенність», «економічна стабільність» та ін. [1].

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів N. M. Bradburn визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям [2]. Однією з важливих завдань в дослідженні благополуччя є визначення і диференціація основних чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя в сучасному просторі, систематизація, визначення їх значущості.

На основі моделей суб'єктивного благополуччя, які представлені у роботах зарубіжних дослідників Е. Діннера, Н. Бредьерна, К. Ріфф, сформовані сучасні уявлення про суб'єктивне благополуччя як систему, що складається з підсистем: когнітивної та емоційної. Когнітивна підсистема включає в собі уявлення особистості про власне буття, економічні показники, соціальний статус, задоволеність життям, а емоційна ж – домінуючий емоційний фон відносно різних аспектів свого життя, позитивний емоційний настрій.

Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс, спираючись на ґрунтовний аналіз проблеми, зосереджуються на трьох ключових ідеях у спробі об'єднати існуючі підходи до благополуччя людини: встановлення точки для благополуччя; неминучості рівноваги / гомеостазу; і коливання стану між викликами і ресурсами. Таким чином вони визначають благополуччя як точку балансу між ресурсом, що має людина, її цінностями, потенціалом і можливостями та викликами, з якими вона стикається [4].

Попередження та управління стресом, пов'язаним з фінансовими труднощами, можуть бути досягнуті через різні інтервенційні стратегії. В такому разі, доцільно вивчати фактори, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності, зниження рівня стресу (екзистенціальні переживання людиною ставлення до власного життя). Важливо розглянути психологічні механізми, які визначають цей вплив і способи зниження його негативних наслідків. Для подолання психологічних наслідків фінансових труднощів важливо впроваджувати стратегії управління стресом. Серед них можуть бути психотерапія, стрес-менеджмент, розвиток фінансової грамотності та збереження позитивного психологічного стану. Важливо пам'ятати, що підтримка родини, друзів та фахівців також може грати важливу роль у подоланні фінансового стресу.

Висновок та перспектива дослідження. Економічна нестабільність може призводити до фінансових труднощів та стресу, які впливають на психологічне благополуччя. Розуміння цього впливу є важливим для розробки імплементації ефективних програм та інтервенцій для підтримки індивідів у складних економічних умовах. Робота над підвищенням фінансової грамотності та психологічної

резилієнтності може допомогти зменшити негативний вплив фінансових труднощів на психічне здоров'я та підвищити рівень психологічного благополуччя та добробуту у суспільстві. У перспективі розроблення відповідних методичних рекомендацій щодо плекання резилієнтності особистості, що перебуває у стресі, та формування у неї навиків подолання економічної нестабільності.

Список використаних джерел

1. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124-133.

2. Bradburn N. M. (1965). Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.

3. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

4. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222-235.

УДК: 159.9.33:335.48

Миронец С.,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

III Міжнародна науково-практична конференція «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» має свою певну місію у системі формування наукових поглядів до проблеми збереження ментального здоров'я українців, формування ресурсу щодо повноцінного супротиву агресору та відповідно як найшвидшого відновлення здоров'я усіх верств населення у повоєнний період.

Рівно три роки назад, 25 лютого 2022 року, через добу після масштабного вторгнення «рф» на територію України ми змогли

провести першу конференцію. За цей час здобутий великий досвід професійної роботи усіх майданчиків, що популяризують знання, практики у сфері психологічної освіти, забезпечення її якості та клієнто спрямованості.

За результатами аналітичних матеріалів, що були підготовлені міжнародною групою з вивчення травматичного стресу в Україні, які були оприлюднені на III саміті перших леді і джентльменів «*Ментальне здоров'я: крихкість і стійкість майбутнього*», що відбувся у столиці України м. Києві 6 вересня 2023 р. було підготовлено низку пропозицій керівництву держави.

Це міжнародна платформа, що об'єднує перших осіб світу та сприяє діалогу й ефективній протидії глобальним гуманітарним викликам шляхом застосування інструментів м'якої сили, партнерства, публічної дипломатії, обміну досвідом і реалізації спільних ініціатив.

Як зазначено в преамбулі теми саміту, – «цінність ментального здоров'я ще не до кінця усвідомлена. Але це, безсумнівно, тема номер один і для України, яка живе в умовах повномасштабної російської агресії, і для світу, який лише за останні роки пережив чимало катастроф. Піклуючись про ментальне здоров'я, ми плекаємо нашу стійкість. Це те, що завжди буде провідником через важкі часи до майбутнього, яке створюємо для наших дітей...» (О. Зеленська, 2023).

Сам термін ментальне здоров'я за визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), – «...це стан добробуту, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти стресам, продуктивно працювати й робити внесок у життя своєї громади».

Одним із найбільших викликів для України є розрив між масштабом потреб, які виявлено і які продовжують зростати, і поточним рівнем наявних психосоціальних ресурсів. Щоб задовольнити потреби такого масштабу та інтенсивності як серед учасників бойових дій, так і серед максимально широких верств населення, що постраждало від війни, потрібен цілісний, практичний, інклюзивний та диференційований підхід до психосоціальної підтримки та охорони психічного здоров'я [1, с. 3].

Серйозною проблемою, пов'язаною з якістю надаваних послуг, є «мода на психологів» у воєнний час, яка сьогодні широко поширена в Україні. Іноді люди починають несертифіковану практику просто по закінченні прискорених курсів. Ця тенденція є дуже небезпечною і шкідливою, оскільки непрофесійна допомога може лише поглибити психічні розлади пацієнта і призвести до повторної травматизації. За всієї поваги до щирого бажання людей допомогти іншим людям впоратись з травмою, вони не до кінця усвідомлюють рівень відпові-

дальності за можливі наслідки та потенційну ціну неправильного поводження в цій ситуації. Цій проблемі український уряд має приділити серйозну увагу [1, с. 6].

На сьогоднішній день якість та доступність психіатричної допомоги в Україні зумовлюється низкою факторів, основними з яких є: (1) значний дефіцит психологів у військових частинах, госпіталях; (2) відсутність необхідних знань та навичок у фахівців; (3) неналежне/некоректне використання психологічних протоколів фахівцями; (4) відсутність психологів у лікарнях загального профілю; (5) відсутність координації при передачі пацієнтів між військовими медичними частинами(батальйонами) /шпиталями/цивільними медичними закладами / реабілітаційними центрами/ сімейними лікарями/ центрами соціальної підтримки.

З метою унормування системи заходів з психологічної допомоги та підтримки різних верств населення України на державному рівні здійснено цілу низку ініціатив, які безпосередньо впливають і на систему підготовки психологів в системі закладів вищої освіти, а саме:

Законопроект «Про внесення змін до деяких законодавчих та підзаконних актів щодо охорони психічного здоров'я та психологічної допомоги (реєстраційний №9433 від 28.06.2023 р.) та Законопроект «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо запровадження кримінальної відповідальності за надання психологічної допомоги особами, які не мають такого права та поширення недостовірної інформації про наявність у особи медичної освіти або лікарської спеціальності, права надавати психологічну допомогу» (реєстраційний №9434 від 25.06.2023 р.).

Власне статтю 53⁴ законопроекту (9434) дані чіткі поняття відповідальності, а саме:

п. 1. Забороняється надавати психологічну допомогу без дотримання встановлених законодавством вимог, зокрема особами, які не мають такого права, поширювати недостовірну інформацію або твердження про наявність у особи права надавати психологічну допомогу.

п. 2. Особи, винні у порушенні законодавства про охорону психічного здоров'я, несуть професійну, дисциплінарну, цивільну, адміністративну або кримінальну відповідальність згідно із законодавством

Все вищезначене накладає додаткову відповідальність на всіх учасників освітнього процесу, потребує відповідних змін у стандартах освіти, а головне усвідомлення ступеню відповідальності самих фахівців до добросовісного й відповідального виконання покладеної на них місії.

Список використаних джерел

1. SCARS ON THEIR SOULS: PTSR and Veterans of Ukraine / Luliia Osmolovska, Mandy Bostwick, Lenny Grant, Oleksandr Gershanov, Max Goldenberg, Serhii Myronets, Olena Konovalova etc. / GLOBSEC Ideas the word. Vajnorska 100/B, 83104 BRATISLAVA SLOVAK REPUBLIC. 2023. 80 p. URL: https://www.globsec.org/sites/default/files/2023-09/GLOBSEC_PTSD%20Report.pdf

2. Миронець С.М., Коновалова О.В., Павленко Т., Кулікова Л., Яригіна Є. Психологічна допомога військовим / Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії. Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)». Київ, 2022. 124 с.

УДК 159.9

Мозговий В.,

кандидат психологічних наук,

*офіцер-психолог відділення морально-психологічного забезпечення
8-го навчального Чернігівського центру Держспецтрансслужби*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ДЕКОМПРЕСІЇ

Психологічний супровід військовослужбовців під час заходів декомпресії здійснюється, коли бойовий підрозділ виходить на ротацию, що передбачає заміну особового складу, який виконує бойові завдання на фронті, на інших військовослужбовців.

Ця процедура необхідна для того, аби бійці могли фізично та психологічно відновитись, оскільки це безпосередньо впливає на їх мотивацію та ефективність виконання бойових задач підрозділом у подальшому.

В Україні процедура ротації не закріплена у правових документах. Усі дані про порядок процедури закриті, у відкритому доступі їх неможливо знайти.

Ротація підрозділу за «натівським стандартом» повинна здійснюватися після 45 діб перебування військовослужбовців в зоні ведення бойових дій. Нажаль, в українських реаліях інтенсивності бойових дій це не «працює».

Перебування більшість підрозділів на фронті складає від 180 діб і більше, може призводити не тільки до морально-психологічного та

фізичного виснаження і, як наслідок порушення ментального здоров'я та інвалідизації. зростання посттравматичного розладу (ПТСР), суїцидальних дій та спроб.

Разом з тим, зі слів командирів тактичних груп, оптимальне перебування підрозділу в сучасних умовах ведення бойових дій, задля збереження його боєздатності, не повинно перевищувати 60-90 діб. Інакше втрачається «бойове ядро підрозділу»!

За нашим трактуванням, «бойове ядро підрозділу» уособлює в собі наявність військовослужбовців, які отримали безцінний бойовий досвід і є носієм певних традицій, цінностей та філософії підрозділу, що склалися під час спільної служби. Це робить підрозділ унікальним і боєздатним, що дозволяє підтримувати в ньому необхідну військову дисципліну та ефективно і позитивно впливати на прискорену психологічну адаптацію новоприбулого поповнення. Новоприбулі бійці, прибувши в такий підрозділ, швидко засвоюють необхідні навички, які допомагають їм перебувати в екстремальних умовах бойових дій, а головне, набути спеціальних навичок місцевих особливостей ведення бойових дій на даній ділянці фронту.

Втрата «бойового ядра» призводить до невиправданих бойових втрат і, як наслідок втрати отриманого підрозділом бойового досвіду і його боєздатності!

Вчасно проведені заходи декомпресії забезпечують збереження бойового ядра та боєздатність підрозділу.

Виникнення терміну «декомпресія» пов'язане з війною у В'єтнамі. У США після цієї війни смертність колишніх військових через алкоголізм, наркоманію, самогубства, криміналізації перевищила втрати, ніж під час бойових дій. У 25 % учасників бойових дій, які не були поранені або покалічені, згодом загострилися різні психічні та психологічні порушення. А серед інших таких було 42 %. До 100 тис. ветеранів у різний час закінчили життя самогубством, а від 35 до 45 тис. живуть усамітнено.

Спочатку термін «декомпресія» використовувався як процес надання послуг особовому складу, який повертається з театрів бойових дій. У більшості країн НАТО термін «декомпресія» використовується як програма «третього місця розташування». Це спокійне місце для перебування військовиків між перебуванням у зоні ведення бойових дій та відпусткою. Місце проведення декомпресії залежить від країни. Це може бути військова база, де є контроль за військовослужбовцями та відсутні контакти з іншими людьми. В інших країнах можуть використовуватися готелі курортів.

В умовах бойових дій в Україні це зовсім інша реальність! Місце та умови перебування підрозділу під час проведення заходів декомпресії можуть бути на відстані від 20 кілометрів і більше.

Головною метою, вчасного проведення заходів декомпресії є підтримка оптимального стану психологічного здоров'я військово-службовців та профілактика розвитку посттравматичного розладу та потенційних самогубств.

Основні елементи психологічної декомпресії, визначені наказом Генерального Штабу Збройних сил України від 27 грудня 2018 року № 462 «Про затвердження інструкції психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України» [1, с.2]. Це проведення медичного огляду; психологічного скринінгу (психодіагностичне обстеження особового складу), психоемоційне та психофізіологічне розвантаження, відновлення психологічної безпеки особистості, соціальна реадаптація (обов'язково провести психоедукацію з військовослужбовцями щодо правил безпеки особистого поведіння під час відпустки).

Алгоритм пропонуємих дій під час заходів декомпресії пропонується наступний.

По-перше, проводиться оцінка морально-психологічного та психофізіологічного стану військовослужбовців. Методики, що застосовуються: шкалована самооцінка психофізіологічного стану (Кокун О.М.); скорочена шкала тривоги, депресії та ПТСР; госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Отримана за цими методиками база даних дозволяє у подальшому спланувати «дорожню карту» індивідуальної роботи з військовослужбовцями.

По-друге, за результатами отриманих психодіагностичних даних робиться загальний аналіз стану підрозділу та умовний розподіл («сортировка») військовослужбовців за ступенем психотравмованості (легкі/середні/важкі). Психологом частини разом з офіцером МПЗ та офіцером медичної служби спільно приймається рішення (ПЛАН) щодо «фокусу» проведення заходів індивідуальної та групової роботи з особовим складом, направленої на стабілізацію психоемоційного стану, подолання кризових станів та відновлення рівню особистісного ресурсу військовослужбовців.

Окремо, визначаються військовослужбовці, які потребують нагальної допомоги, психіатра, невропатолога, реабілітолога, та лікування в лікувальних закладах психоневрологічного (наркологічного) профілю, а також черговості в отриманні відпустки.

По-третє, за результатами психодіагностичного обстеження, групової та індивідуальної роботи керівному складу підрозділу

(військової частини) надаються відповідні висновки та рекомендації для прийняття доцільних рішень щодо надання подальшої організованої пролонгованої психологічної допомоги особовому складу підрозділу та його відновлення.

Вчасно проведені заходи є основою створення необхідних умов відновлення психіки, соціальних зв'язків ресурсного стану та психологічної готовності військовослужбовців для подальшого належного виконання ними службово-бойових завдань і відповідно підтримання боєздатності підрозділу

Список використаних джерел

1. Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України: Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 № 462. URL: <http://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-heneralnoho-shtabu-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-27-12-2018-462-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-dekompresii-viyskovosluzhbovtziv-zbroynykh-syl-ukrainy>

УДК 159.9

Моржевська Т.,

аспірант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

ПОНЯТТЯ «МАЙБУТНЄ» У ЧАСОВІЙ ПЕРСПЕКТИВІ ОСОБИСТОСТІ

На сучасному етапі розвитку суспільства, який характеризується активним розвитком новітніх технологій та швидкими змінами соціального життя, у житті людини виникають нові виклики, що пов'язані з відчуттям часу, при яких стрімке техногенне наближення майбутнього знецінює момент сьогодення.

Проте особистість може протистояти такому знеціненню шляхом розвитку внутрішніх ресурсів та створення власного часу, наповнюючи його ціннісно-смісловим змістом, задаючи ритми та окреслюючи часово-просторові контури. Дана унікальна здатність виводить категорію психологічного часу в екзистенційний вимір людського буття, де час набуває особливого змісту як часова перспектива особистості [1, с. 150].

Поняття «часової перспективи» у низці досліджень використовується у вузькому значенні, із акцентом на майбутнє суб'єкта. Свій розвиток даний термін отримав у працях Ж. Нюттена. На думку вченого, варто диференціювати структурний зміст поняття «часової перспективи», виокремлюючи наступні аспекти:

1. Перший аспект – власне часова перспектива, що характеризується протяжністю, глибиною, насиченістю, ступенем структурованості, рівнем реалістичності.

2. Другий аспект – часова установка, більш-менш негативний чи позитивний настрій суб'єкта по відношенню до минулого, теперішнього, майбутнього.

3. Третій аспект – часова орієнтація, що характеризує поведінку суб'єкта і є домінуючою орієнтацією його поведінки [2, с. 31]

Наприклад, заведено вважати, що молоді люди більшою мірою орієнтовані на майбутнє, а старші люди – на минуле. Поведінкові науки враховують вплив минулого, але ігнорують роль майбутнього, адже наукова методологія не може визнати дійсними події, які ще не настали, тобто майбутні події.

Якщо розглядати перспективу майбутнього детермінантою поведінки, то її часто трактують як вплив минулого. В даному дослідженні зосередимо нашу увагу саме на понятті «майбутнього» у часовій перспективі особистості.

Майбутнє представлено в загальній психології, зокрема, завдяки роботам Е. Толмена, такими поняттями, як «передбачення» (антиципація) та «очікування» [3, с. 48]. Вважається, що в основі передбачень та очікувань лежать наслідки подій, що мали місце в минулому. Наприклад, за дзвінком слідувало отримання їжі, тому надалі, почувши дзвінок, суб'єкт передбачатиме появу їжі. Таким чином, майбутнє розглядається з точки зору пам'яті та обумовлення, як таке, що базується на минулому.

Таку позицію також висловив науковець П. Фресс: «Завдяки пам'яті ми можемо реконструювати послідовність раніше пережитих змін і передбачати подібні зміни у майбутньому» [2, с. 33]. Відтворення послідовності спостережуваних або пережитих раніше подій – це спогад про те, що подія Б, яка відбулась в минулому, слідувала за подією А. Але такий спогад не є передбаченням.

Зміна часової орієнтації з минулого (пам'яті) на майбутнє (передбачення) не може бути трактована ні ефектами пам'яті, ні ефектами, які пов'язані з минулим досвідом.

Науковець Ж. Нюттен в своїх дослідженнях опирався на ранні експерименти І. Павлова. Вони показали, що обумовлення призводить

до того, що тварина спрямовує свою увагу на те, що має статися. Таке орієнтування на майбутнє виникає зі стану настороженості (активації), викликаного наявністю потреби. Потребами рівною мірою можуть бути і голод, і цікавість. Завдяки цьому мотиваційному стану і увазі, що виникає на його основі, психологічний організм у певному сенсі відсторонюється від сьогодення і стає орієнтованим на щось таке, чого ще немає. Орієнтувальний рефлекс (увага) спрямовує суб'єкта не тільки на зміни стимуляції, що вже були в досвіді зміни стимуляції (минуле), а й (так завжди буває в стані настороженості) на те, що може трапитися згодом (у майбутньому). І навпаки, як зазначають багато авторів, у стані задоволеної потреби (задоволення) індивід, скоріше, виявляється замкнутий у сьогоденні. Саме тому безумовний подразник (їжа) повинен не передувати умовному подразнику (дзвінку), а слідувати за ним. Якщо ж їжа дається раніше (відбувається задоволення потреби), то тварина перестає орієнтуватися на те, «чого ще немає», «що буде потім».

Не варто стверджувати, що минуле не відіграє жодної ролі в орієнтації на майбутнє. Передбачення події Б (і ніякої іншої) при спостереженні події А є результатом минулого досвіду. У цьому специфічному значенні зміст майбутнього можна розглядати як проекцію минулого, але сама орієнтація на майбутнє – це новий і своєрідний феномен, що виникає за наявності мотиваційного стану, або стану потреб.

Спочатку це тільки загальна орієнтація (настороженість), обмежена найближчим майбутнім, як у випадку орієнтовного рефлексу у тварин. У людини, завдяки наявності вищих когнітивних функцій і когнітивної трансформації потреб у цільові об'єкти і структури «засіб-мета», передбачення дедалі відходить від теперішньої ситуації й утворює поглиблену перспективу [4, с. 3].

Отже, щодо поняття «майбутнього» у часовій перспективі особистості, дослідниками не досягнуто однотайності, адже часто перспективу майбутнього розглядають як детермінанту поведінки, трактуючи її як вплив або проекцію минулого. Проте варто зауважити, що орієнтація на майбутнє особистістю – це новий і своєрідний феномен, що виникає за наявності мотиваційного стану, або стану потреб, як було зазначено вище. Тому подальшого наукового пошуку потребують питання щодо визначення майбутнього, враховуючи різні суб'єктивні та об'єктивні чинники: фізіологічний та психологічний вік, ціннісно-сміслову складову особистості, вплив суспільної дійсності та інше.

Список використаних джерел

1. Поворозник К. О. Часова перспектива особистості як ресурс розвитку і самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології, том 7*. 2015. № 34. С. 147-155.
2. Nuttin J., Lens W. Future Time Perspective and Motivation. *Theory and Research Method*. New York: Psychology Press, 1985. 238 p.
3. Tolman E. *Behavior and Psychological Man: Essays in Motivation and Learning*. Berkley: University of California Press, 2023. 256 p.
4. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Журнал науковий огляд*. 2016. № 1 (22). С. 1-9.

УДК 159.9

Мостова І.,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО (ПАТОГЕННОГО) МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ

Розвиток сучасної студентської молоді відбувається у доволі складних умовах. Повномаштабне вторгнення, дистанційне навчання побутові, міграційні, навчальні негаразди, які трапляються у студентів, можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я.

Саногенне мислення – це мислення, яке зменшує внутріособистісний конфлікт і психічну напруженість. Воно допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, бажань, потреб, і у такий спосіб запобігає захворюваності.

Протилежним до саногенного є патогенне мислення, яке може призвести до хвороби чи патології особистості. При такому мисленні посилюється психічна напруженість через негативні переживання, поглиблюється складна ситуація у відносинах між людьми, що спричиняє емоційний стрес чи хворобу. [8]

Саногенне мислення дає студентам суттєві здобутки: віру в себе, у власні сили; сприяє досягненню успіху в будь-якій справі; допомагає успішно долати перешкоди, невдачі, кризи; формує можливість більш

ефективної адаптації до змін в житті; оптимізм, самовладання, доброзичливі відносини з оточенням; здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я; нову життєву позицію, девізами якої є тези: «Я можу», «Від мене залежить багато чого», «Я вірю в себе, в життя, в успіх». Усе це необхідне студентам для успішного особистісного та професійного розвитку. Засобом оволодіння методом саногенного мислення є саногенна рефлексія з функцією усвідомлення механізмів психологічного захисту та контролю емоцій і психологічних станів особистості.

Саногенне мислення є предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців: Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Е. Ле Шан, З. Фройд, К. Хорні, А. Гільман, Т. Васильєва, Г. Абрамова, В. Опаріна, М. Даніна. Б. Добровіч, І. Дубровина, А. Захаров, Н. Козлов, М. Тишкова. Найбільш помітною концепцією психічного і соматичного здоров'я, що оперує поняттями продуктивного мислення і поведінки, є теорія саногенного мислення Ю. Орлова (2006). Л. Кананчук досліджує саногенну рефлексію як фактор адаптації студентів у полі етнічного середовища закладу вищої освіти (Кананчук, 2010). А. Гільман досліджує психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді [4].

У психологічній науці існують різні підходи до розуміння саногенного мислення. Так, Ю. Орлов розуміє його як таке, що зменшує напруженість, внутрішній конфлікт, допомагає позбутися негативних наслідків стресових ситуацій, підвищує саморегуляцію та усвідомлення людиною своїх емоцій і бажань, водночас запобігаючи захворюванню. Т. Васильєва вважає саногенне мислення засобом розв'язання внутрішніх проблеми. [4.с. 37].

Г. Абрамова описує саногенне мислення з погляду вольових характеристик особистості (Гільман, 2017, с. 37). За В. Опаріною, сутність саногенного мислення полягає у конструктивному переосмисленні минулого досвіду, виявленні неефективних рефлексивних стратегій, які призводять до страждання [4].

Призначення саногенного мислення, за М. Даніною, перетворення власного емоційного стану, що є необхідною умовою збереження психічного та підтримки соматичного здоров'я особистості [4].

У психологічній енциклопедії вказано, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравматичних проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровлювальною метою [7].

Висновки. Саногенним називають мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, потреб і бажань, а також запобігає захворюваності. Саногенне мислення дає студентам суттєві здобутки: віру в себе, у власні сили; сприяє досягненню успіху в будь-якій справі; допомагає успішно долати перешкоди, невдачі, кризи; формує можливість більш ефективної адаптації до змін у житті; оптимізм, самовладання, доброзичливі взаємини з іншими людьми; здоровий спосіб життя, поліпшення здоров'я; нову життєву позицію, девізами якої є тези: «Я можу», «Від мене залежить багато чого», «Я вірю в себе, у життя, в успіх». Усе це необхідно студентам для успішного особистісного та професійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик / Н.М. Атаманчук // Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / наук. ред. Л.В. Герасименко, В.Ф. Моргун. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. С.110-128.

2. Байдик, В. В., Бегеза, Л. Є., Вознюк, О., Гніда, Т. Б., Дорожкін, В. Р., Євтушенко, І. В., Кабиш-Рибалка, Т. В. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. 2020.

3. Вплив дистанційного навчання на основні показники соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних студентів. А.О. Міхеєв, В.С. Джуряк, В.Б. Попович, Я.О. Атаманюк. https://www.researchgate.net/publication/352761195_The_influence_of_distance_learning_on_the_main_indicators_of_social-psychological_adaptation_of_domestic_and_foreign_students

4. Гільман, А.Ю. (2017). Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. (Дис. канд. психол. наук). Націо-нальний ун-т «Острозька академія», Острог.

5. Дуб, В. (2019). Особливості саногенного мислення студентів. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 76–88. doi: 10.24919/2312-8437.45.196291.

6. Мостова І.В. Адаптація в системі психологічного забезпечення діяльності / І. В. Мостова // Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. К.: НУОУ, 2011. Вип. 7 (17). – С. 196-201.

7. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності: [монографія] / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, І.В. Мостова, У.Б. Михайлишин, С.М. Миронець, В.Г. Пасічна, Е.Т.Соломка; за заг.ред. М.С. Корольчука. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2017. – 218 с.

8. Психологічна енциклопедія [Текст] / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. 423 с. (Серія «Енциклопедія ерудита»). Алф. покажч.: с. 399-422. – ISBN 966-8226-30-5 : 160.00 р., 170.00 р., 96.00 р.

УДК 316.61

Нагорна Н.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
декан факультету соціальних технологій,
оздоровлення та реабілітації,*

Національний Університет «Чернігівська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА: ОГЛЯД НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМИ

За відсутності законодавчого закріплення сутності та специфіки діяльності соціального підприємництва в Україні, даний формат бізнесу функціонує та розвивається, навіть в умовах воєнного стану. Аналізуючи наявні вітчизняні та зарубіжні наукові джерела, ми прийшли до висновку, що соціальним підприємництвом є соціальний феномен, який, використовуючи бізнес-підходи, сприяє соціальним змінам на рівні громади шляхом залучення до взаємодії ключових партнерів [3]. Така подвійна природа даного явища вказує на необхідність розвитку в особистості соціального підприємця як підприємницьких, так і просоціальних якостей, формування його готовності до діяльності в умовах конкуренції та ринкових тенденцій, а також до взаємодії з представниками соціально незахищених верств суспільства.

Дійсно, дослідження психологічних підходів до аналізу соціального підприємництва, надало змогу розширити наші уявлення про психологію соціального підприємництва як професійної діяльності (зі своїми метою діяльності, ознаками, цінностями, мотивацією, специфікою взаємодії); як специфічного типу поведінки особистості, що поєднує підприємницьку, організаційну та допомагаючу поведінки; як набору якостей особистості, що притаманні соціальному підприємцю [4]. Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованого

впливу на особистість майбутнього соціального підприємця з метою підвищення її професійної, в тому числі, психологічної готовності до соціального підприємництва.

Результати дослідження ролі освіти у підготовці особистості до соціального підприємництва [5] свідчать про формування ряду компетентностей здобувачів з огляду на спеціальність, за якою здійснюється підготовка. При цьому, зазвичай, розкриваються сутнісні особливості соціального підприємництва, досвіду його впровадження в Україні та закордоном. Оптимальним при цьому є формат проектного навчання, коли здобувачі освіти (індивідуально або в малих групах / командах) опрацьовують свої ідеї соціальних підприємств. Щодо неформальної освіти, різноманітні тренінги, семінари та акселератори з соціального підприємництва зосереджують свою увагу на бізнес-ідеї і відповідно розробці бізнес-плану, як фінансового документу для участі в грантових і кредитних програмах. Однак, О. Столярчук та О. Сергеєнкова [7], досліджуючи особливості формування психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності, зазначають, що домінуючий у професійній підготовці на рівні вищої освіти компетентнісний підхід забезпечує лише формування бази фахових знань, умінь та навичок. Дослідниці вказують на необхідність також розвитку особистісних якостей особистості та майбутнього фахівця, формування його фахової мотивації. Подібне поєднання, на думку авторок, можливе саме тоді, коли йдеться про формування психологічної готовності до фахової діяльності. Під останньою О. Столярчук та О. Сергеєнкова [7] розуміють загальну спрямованість особистості на професійну діяльність у рідній життєвій самореалізації.

З моменту концептуалізації феномену «психологічної готовності особистості до діяльності» минуло досить багато часу. Напрацювання науковців-психологів доповнювались результатами досліджень: базового розуміння сутності поняття «готовності до праці» (С.Д. Максименко та ін.), виявлення його структурних компонентів (М. Левченко та ін.), змістовне наповнення останніх з огляду на специфіку різних галузей професійної діяльності (педагогіка, медицина, правоохоронна діяльність, підприємництво, соціальна робота та інше), визначення особливостей психологічної готовності до професійної діяльності в різних умовах її реалізації (чи то творчій процес за В.О. Моляко, чи то складні умови за М.Й. Казанжи); рівні сформованості, критерії та чинники, аспекти діяльності (Н.В. Чепелева, Л.М. Карамушка та ін.). Такі пошукування уможливили сформулювати в сучасній психологічній науці сутність поняття «психологічна готовність» як істотної необхідної передумови різного роду цілеспрямованої ефективної

діяльності, можливостей її регуляції, як у короткостроковій, так і у довгостроковій перспективі.

Л.М. Карамушка [1] визначає сутність психологічної готовності як комплексне поєднання мотивів, знань, умінь та навичок, особистісних якостей, які забезпечують результативну та ефективну професійну діяльність. На думку дослідниці, дане утворення містить функціонально взаємопов'язані та взаємообумовлені компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний.

Як психічний стан особистості пояснює готовність до професійної діяльності В.А. Семиченко [6]. На її думку, він складається з: операційної готовності (як миттєвого залучення індивіда до реалізації певної діяльності); функціональної готовності як рівня формування та усвідомлення власних цілей, кроків їх реалізації; особистісної готовності, що являє собою тривале, активне та результативне виконання індивідом своїх професійних обов'язків, підкріплених високою мотивацією та зусиллями до життєвих успіхів через діяльність.

Щодо підприємництва, як сфери професійної діяльності особистості, то тут також реалізуються наукові дослідження проблеми психологічної готовності. Так, А. Coduras та її колеги [8] визначають готовність індивідів до підприємницької діяльності як сукупність набору особистих рис, що підвищують якість результатів спостереження та аналітики навколишньої дійсності, її тенденцій з подальшим спрямуванням свого творчого та особистісного потенціалу на розвиток підприємницьких здатностей та самодосягнення.

Вітчизняна дослідниця В.І. Лагодзинська [2] розкриває сутність психологічної готовності підприємців до ділових переговорів через комбінацію психологічних якостей особистості, що відображаються через мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний компоненти.

Що стосується особливостей готовності індивіда до соціального підприємництва, то дане питання наразі є малодослідженим та, з огляду на суспільну актуальність залучення зростаючої кількості соціально вразливих категорій населення до соціальної активності (реінтеграційний потенціал соціального підприємництва) потребує додаткової уваги вітчизняних психологів. Відтак, змістовне наповнення психологічної готовності особистості до соціального підприємництва можна представити як комплекс сутнісних уявлень, знань та умінь щодо специфіки та місії соціального підприємництва як феномену; особливих ціннісних орієнтирів та мотиваційної спрямованості на сталу соціальну активність; операційно-діяльнісних характеристик (підприємливість, самоефективність, спрямованість на взаємодію); особистісних якостей (лідерство, стресостійкість, емпатійність).

Саме тому, психологічна готовність особистості до соціального підприємництва є сукупністю сформованих психологічних характеристик, що притаманні психологічному наповненню соціально-підприємницької діяльності, та є передумовою для впровадження соціально-підприємницьких ініціатив на рівні громади. При цьому, серед структурних компонентів психологічної готовності особистості до соціального підприємництва можна виділити: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, операційно-діяльнісний та особистісний.

Таким чином, наукова проблема психологічної готовності особистості до соціального підприємництва потребує подальшого детального теоретичного та емпіричного дослідження: виявлення специфіки змістовного наповнення структурних компонентів, чинників можливого впливу на особливості її формування.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психологія управління закладами середньої освіти : монографія. 2000. Київ: Ніка-центр. 332 с.

2. Лагодзінська В.І., Карамушка Л.М. Рівень розвитку психологічної готовності підприємців до ведення ділових переговорів. *Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Психологічні науки*. 2011. Вип. 3. С. 48-56.

3. Нагорна Н.С. Дослідження понятійного контуру соціального підприємництва у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т.33 (72). №2. С. 97-103.

4. Нагорна Н.С. Психологічні підходи до аналізу соціального підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2-3(29). С. 65-76

5. Нагорна Н.С. Роль закладів вищої освіти у підготовці особистості до соціального підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4 (30). С.135-147.

6. Семиченко В.А. Опыт системно-структурного моделирования сложных объектов в психолого-педагогических исследованиях. *Проблеми сучасної педагогічної освіти : Педагогіка і психологія*. 2003. Вип. 5. С. 253–266.

7. Столярчук О., Сергєєнкова О. Формування психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. *Humanitarium. Серія: Психологія*. 2019. Том 42. Вип. 1. С. 164-172

8. Coduras A., Saiz-Alvarez J.M., Ruiz J. Measuring readiness for entrepreneurship: An information tool proposal. *Journal of Innovation & Knowledge*. 2016. №1. p. 99–108.

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДПРИЄМЦІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження визначається суттєвим випробуванням для підприємців у період пандемії і війни. Ми почали жити в зовсім нових умовах, коли відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так і на макросоціальному рівні. Важко нині зрозуміти поведінку підприємців тому, що відбулися надзвичайні зміни в їх професійній діяльності, які потребують емоційно-вольових зусиль, щоб подолати сучасні екстремальні виклики [1, 2, 3, 5, 9, 11].

Особливі умови життєдіяльності вимагають як від усіх жителів України, так і вчених переосмислення життєвих цілей і потреб, значущості впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на життєдіяльність особистості в стресогенних умовах і їх негативних наслідків на емоційно-вольову сферу, зокрема [6, 7, 8, 10].

Мета статті – на підставі порівняльного аналізу визначити психологічні особливості вольової саморегуляції підприємців під час пандемії і війни.

Виклад основного матеріалу. У теоретичному аспекті нами розглянуте визначення, що вольова саморегуляція, самовладання, наполегливість – це ті властивості особистості, які суттєво впливають на прояви негативних психічних станів у підприємців.

За авторською інтерпретацією методики «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверєва та Е. Ейдмана, рівень показників у дослідженні порівнюється з високими її рівнем. Так, за шкалою вольової саморегуляції високий рівень вважається 12 б.; наполегливість 8 б.; самовладання 6 б. [4, с. 471-472].

У дослідженні нами встановлено, що у підприємців в умовах пандемії за шкалою вольової саморегуляції спостерігаються показники на рівні $11,1 \pm 2,7$ б., що відповідає суттєвому зниженню рівня цієї властивості у обстежуваних, інтерпретація високого рівня (12,0 б.). Щодо показника наполегливості, то він в умовах пандемії в обстежуваних на 0,9 нижчий, ніж за інтерпретацією середніх 8,0 балів, що свідчить про знижений рівень наполегливості у обстежуваних в цих умовах професійної діяльності.

Самовладання обстежуваних під час пандемії теж визначено з тенденцією до зниження щодо високого рівня, що на 0,7 б. нижче, від інтерпретаційних 6,0 б.

Отже, в умовах пандемії у підприємців рівень вольової саморегуляції суттєво нижчий за високий інтерпретаційний, а її складові – наполегливість і саморегуляція, знаходяться з тенденцією до нижчих за високий рівень, що свідчить про певний рівень зумовленості негативних проявів психічної станів у обстежуваних під час пандемії, вплив зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності через півтора роки війни, зумовили свої особливості проявів вольової саморегуляції, наполегливості і самовладання.

Так рівень вольової саморегуляції визначено на 3,1 б. нижчий за високий інтерпретаційний – 12 балів, він знизився до $8,1 \pm 1,9$ б.

Аналогічне зниження ми спостерігаємо за шкалою наполегливості і самовладання. Встановлено, що показник за шкалою наполегливості спостерігається в межах зниження на 1,4 бали у порівнянні з інтерпретаційним (8,0 балів). Окрім того, показник самовладання знизився до $4,1 \pm 0,9$ б., у порівнянні з інтерпретаційним – 6,0 б.

Отже, за аналізом отриманих результатів за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» встановлено, що суворі зовнішні умови життєдіяльності під час війни, зумовлюють суттєве зниження рівня усіх показників – вольової саморегуляції, наполегливості, самовладання, що сприяє розвитку негативних психічних станів у підприємців.

За результатами порівняльного аналізу встановлено, що усі показники у підприємців під час війни і пандемії, визначено з певними особливостями їх проявів у заданих умовах життєдіяльності і виконання професійної діяльності. З'ясовано, що рівень вольової саморегуляції виявляється суттєво нижчим в обстежуваних під час війни на 2 б., у порівнянні з цим же показником під час пандемії $10,1 \pm 1,0$ б. (при $p \leq$ менше 0,05). Окрім того, визначено, що обидва показники виявляються нижчими від інтерпретаційного високого, відповідно під час пандемії на 1,9 б і під час війни на 3,9 б. Такий рівень вольової саморегуляції під час пандемії і війни, на нижчому рівні і впливає на рівень формування негативних психічних станів, які більше і суттєво виявляються під час війни ніж під час пандемії.

Порівняння показників наполегливості свідчить про те, що цей показник суттєво не змінився під час війни і пандемії, відповідно під час пандемії – $7,1 \pm 2,3$ б., а під час війни $6,6 \pm 1,5$ б., в обох випадках розцінюються, як нижчий за середній рівень. Але під час війни у порівнянні з середніми інтерпретаціями, показник наполегливості

досягає суттєвих змін до $6,6 \pm 1,5$ б (при $p \leq 0,05$) – це зумовлює його суттєвий вплив на розвиток негативних психічних станів у підприємців.

Показник самовладання у порівнянні з його значенням під час пандемії, знизився до $4,1 \pm 0,9$ б. (при $p \leq 0,05$). При цьому, у порівнянні із середнім інтерпретаційним значенням, показник самовладання під час пандемії знизився на 0,7 б. і не досяг істотних змін, а під час війни він знизився на 1,9 б. (при $p \leq 0,05$).

Тобто, показник самовладання під час пандемії несуттєво змінився у порівнянні із інтерпретаційним та несуттєво впливає на негативні психічні стани в обстежуваних. Водночас, під час війни ми констатуємо його суттєве зниження, що відповідно зумовлює посилений його вплив на розвиток негативних психічних станів у обстежуваних.

Висновки. За результатами порівняльного аналізу, за показниками методики «Дослідження вольової саморегуляції» у підприємців під час пандемії і війни, встановлено.

По-перше, в умовах пандемії показник наполегливості і самовладання практично не відрізняється від середніх інтерпретаційних, окрім даних за шкалою вольової саморегуляції, за якою її оцінка виявлена суттєво нижчою, що зумовлює вплив проявів негативних психічних станів в умовах війни.

По-друге, в умовах війни усі три показники спостерігаються на суттєво нижчому рівні в порівнянні з інтерпретаційними, що природньо зумовлює суттєве реагування і вплив на прояви негативних психічних станів у обстежуваних.

По-третє, за порівняльним аналізом визначено, що під час війни усі показники суттєво вищі в умовах пандемії, що свідчить про виражені прояви негативних психічних станів у цей період.

По-четверте, і в умовах пандемії, і в умовах війни підприємці потребують використання цілеспрямованих психологічних програм щодо оптимізації психічних станів особистості.

Список використаних джерел

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338.
2. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська В. Івкін В., Ковальчук О.С. (2022) Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 1 (25). С.62-74. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>

3. Коцун, О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С. (2022) Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ельга; Ніка- Центр, 2012. 580 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. (2017) Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ – Вежа.
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Миронець, С.М. Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. Монографія. / Київ : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 232 с.
8. Осьодло В. (2019) Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Дніпро: Акцент.
9. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / Под. ред. В.И. Носкова. Севастополь: Вебер, 2003. 257 с.
10. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : колективна монографія / [М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, С.М. Миронець та ін.]; за заг. ред. М.С. Корольчука (2020). Київ: Нац. торг.- екон. ун-т.
11. Ovdienko, I., Chausova, (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on academic, social, emotional, and behavioral changes in university students. *International Journal of Health Sciences*, 6(2), 832–845. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n2.8392>

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ – БАЗОВИЙ ЧИННИК РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Реабілітація особистості – це процес відновлення або розвитку функціональних можливостей людини, які були втрачені або знижені через різні причини, такі як захворювання, травми, інвалідність, соціальна ізоляція тощо.

Мета реабілітації особистості – допомогти людині досягти максимальної автономії, адаптації, інтеграції та задоволення в житті.

Поняття резильєнтності (англ. resilience) останнім часом стає дедалі популярнішим у психологічній науці. Воно використовується для опису здатності людини успішно адаптуватися до стресу, травматичних подій та інших несприятливих умов [3].

Актуальність теми пов'язана зі зростанням стресових факторів у сучасному суспільстві та необхідністю розвитку психічного здоров'я та благополуччя.

Реабілітація особистості – це процес, спрямований на відновлення або компенсацію порушених функцій, станів та статусу людини, пов'язаних із проблемами здоров'я, соціальними труднощами чи психічними розладами.

Базовий чинник – це основний чи фундаментальний елемент, який впливає будь-якої процес, явище чи систему.

Психологічна резильєнтність – це вроджена динамічна властивість особистості, яка лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом [4]. Люди з високою резильєнтністю можуть краще впоратися зі стресом, адаптуватися до змін та швидше відновлюватися після травматичних подій.

Незважаючи на те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати. Поняття резильєнтності прийшло в психологію з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску [10].

У психології резильєнтність позначає здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень і успішно адаптуватися до несприятливих змін¹. Вивчення резильєнтності

зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості успішних і процвітаючих індивідів, незважаючи на життя у важких умовах, тобто успішно адаптувалися до потенційно травмуючих подій. Поняття «резильєнтність» активно розробляється в позитивній психології [10].

Вивченням психологічної резильєнтності займаються багато дослідників і психологів. Вони вивчають фактори, що сприяють розвитку резильєнтності, а також методи, які допомагають зміцнити психічне здоров'я та здатність справлятися з життєвими викликами.

Деякі відомі дослідники в цій галузі включають:

1. Джордж Вахнінгтон Вільямс – американський психолог, який зробив важливий внесок у вивчення резильєнтності та розробив концепцію «харді-особи» (hardiness), яка пов'язана з успішною адаптацією до стресу.

2. Карен Райвіч – дослідниця, що вивчає резильєнтність у дітей та підлітків. Її роботи допомогли зрозуміти, які чинники сприяють розвитку стійкості до стресу молоді.

3. Емілія Лацарус – психолог, відома своїми дослідженнями стресу та емоційної адаптації. Її робота допомогла зрозуміти, як люди реагують на стресові ситуації та які стратегії допомагають їм справлятися з ними.

4. Мартін Селігман – один із засновників позитивної психології. Він досліджував поняття «посттравматичного зростання» та способи, якими люди можуть стати більш резильєнтними після важких подій.

Серед вітчизняних учених, дослідження яких можна віднести до питання психологічної резильєнтності як фактора реабілітації особистості, слід виділити дослідження М. Корольчука, М.Миронця, В.Шевченка, А.Котуза. У своїх роботах вони досліджують питання подолання негативних психологічних та соматичних станів особистості та відновлення її працездатності [1, 2, 6, 7, 8].

Резильєнтність є важливим чинником реабілітації особистості, оскільки сприяє відновленню та адаптації після травматичних чи стресових ситуацій.

Резієнтні люди можуть долати труднощі, зберігаючи оптимізм, цілеспрямованість, самоповагу та соціальні зв'язки. Резієнтність також допомагає запобігти розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші.

Резильєнтність не є постійною або незмінною властивістю особистості, а може розвиватися і посилюватися протягом життя.

Як приклад, можна навести тренінг резильєнтності в армії США – це програма, яка спрямована на підвищення психологічної стійкості

та благополуччя військовослужбовців та їхніх сімей. Програма заснована на принципах позитивної психології і включає навчання навичкам саморегуляції, оптимізму, емоційного інтелекту, цілеспрямованості, соціальної зв'язності і духовності. Мета програми – не лише запобігти або знизити наслідки стресу та травми, а й сприяти особистісному зростанню та розвитку.

Програму тренінгу резильєнтності в армії США було запущено у 2009 році і відтоді пройшло кілька етапів оцінки та модернізації. За даними досліджень, участь у програмі має позитивний вплив на психічне здоров'я, настрій, задоволеність життям, продуктивність та лідерські якості військовослужбовців [9].

Програма також поширюється на сім'ї та ветеранів, які також потребують підтримки та ресурсів для адаптації до життя після служби.

Тренінг резильєнтності в армії США – це приклад того, як можна використати наукові знання про резильєнтність для підвищення якості життя та роботи людей, які стикаються з великими викликами та ризиками.

Висновок. Психологічна резильєнтність є основним чинником у реабілітації особистості. Люди з розвиненою резильєнтністю можуть краще впоратися зі стресом, адаптуватися до змін та швидше відновлюватися після травматичних подій. Включення підтримки та розвитку резильєнтності до реабілітаційних програм може допомогти пацієнтам успішно подолати труднощі.

Список використаних джерел

1. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2012. 580 с.

2. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. К.: ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.

3. Нечай В.О. Психологічний, семантичний та феноменологічний аналіз поняття резильєнтності. Світ наукових досліджень. Випуск 26: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24-25 січня 2024 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2024. С. 152-156.

4. Омельченко Я. М. Специфіка чинників надмірного стресу у дітей військовослужбовців.. Актуальні проблеми психології Т. III :

Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К. : Логос, 2018. Вип. 14. Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 98-124.

5. Організаційна та економічна психологія: зб. наук. ст. студ. ден. та заоч. форм навч. [Електронний ресурс] / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. С 222 – 227.

6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

7. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія /; за ред. М.С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

8. Сучасні організаційно-методичні аспекти психофізіологічного супроводу особового складу військових спецконтингентів : монографія / В. Є. Шевченко, А. С. Котуза К. : Наук. світ, 2010. 358 с.

9. Harms, Peter D.; Herian, Mitchel; Krasikova, Dina V.; Vanhove, Adam J.; and Lester, Paul B. The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation. Report #4: Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Health Outcomes» (2013). P. D. Harms Publications. 10.

10. Вікіпедія, вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

УДК 159.96:342.78-0.53.5

Остряк Т.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології,

Відкритий міжнародний університет

розвитку людини «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в Україні все більшої актуальності набуває проблема психологічної допомоги та підтримки громадянам країни, зокрема дітям та батькам, які її гостро потребують. Військові конфлікти залишають серйозні наслідки для дітей, особливо тих, які мають інвалідність.

Психологічний супровід дітей з інвалідністю в умовах воєнного стану має особливості та потребує специфічного підходу. спеціальним завданням психологічного супроводу в умовах війни є відновлення ресурсів особистості дитини та її втрачених можливостей, подолання наслідків травматичних подій, а також створення оптимальних психологічних умов задля формування та розвитку емоційно-вольової регуляції поведінки під час переживання кризового стану.

Діти з інвалідністю – діти з особливою психікою та світосприйняттям, які потребують бережливого ставлення та окремого підходу у здійсненні психологічного супроводу в умовах війни.

Загалом діти по-різному реагують на травматичні події під час війни, що пояснюється різними факторами (вік дитини, індивідуально-психологічні особливості, культурні). Щодо цього, діти з інвалідністю можуть зазнавати тих самих видів травми, як і будь-яка інша дитина, але реагування, переживання та сприйняття травматичної події буде відрізнятися. Окрім того, вид порушення функцій організму (фізичні; сенсорні; інтелектуальні; ментальні) та зумовлені у зв'язку з цим специфічні особливості, проблеми, труднощі також викликають помітні негативні наслідки для психологічного стану дитини. Так, дослідження показують, що діти з інвалідністю, зокрема з порушеннями інтелектуального розвитку переживають травми та стресові події з вищою частотою, ніж діти, які не мають цих порушень [1].

Пережитий травматичний досвід дитиною з інвалідністю спричиняє появу інших потреб, на які варто звертати увагу (безпеці, захищеності, самостійності) [2].

Водночас, часто домінуюча залежність дитини з інвалідністю від допомоги, підтримки та захисту з боку батьків, опікунів, також викликає у неї посилену стресову реакцію на будь-яку ситуацію загрози безпеці її близьких.

Запобігання розвитку проявів негативних психічних станів та їхнього перетворення у серйозні захворювання стає важливим аспектом цілісної діяльності у процесі психологічного супроводу.

Психологічний супровід є процесом, у структурі якого слід визначити наступні взаємозалежні напрямки: 1) психологічна підтримка дітей з інвалідністю у подоланні наслідків психологічної травми, у формі консультування, терапевтичних занять; 2) психологічна допомога дитині з інвалідністю, спрямована на успішне переживання вікових криз під час війни (у тому числі переходу від підліткового віку до дорослого життя); 3) створення психологічних умов для

підтримки психічного стану дитини з інвалідністю в умовах війни; 4) психологічна допомога батькам, опікунам дитини з інвалідністю, у вигляді консультування щодо: – особливостей реагування дітей на стрес та проявів негативних наслідків пережитої травматичної ситуації на поведінковому, когнітивному, емоційному рівнях; – критеріїв розвитку у дітей травматичного стресу та рівнів травматизації дитини в умовах війни; – етапів переживання дитиною психологічної травми. Також навчання батьків та опікунів дітей з інвалідністю адекватним способам реагування на стани дітей у стресових ситуаціях; ефективним способам допомоги дітям у кризових ситуаціях, зняття емоційно-тілесного напруження власного і дитини, а також виробленню заспокоїливих стратегій разом з дитиною.

Серед загальних завдань психологічного супроводу дітей з інвалідністю в умовах війни слід виокремити наступні завдання.

1. Формування у дитини почуття психологічної безпеки та захищеності. Створення комфортного простору сприятиме підвищенню рівня почуття захищеності і безпеки у дітей, а також задоволенню базових потреб в активності та самостійності. Дітям та підліткам потрібно допомогти перейти у стан внутрішнього спокою, створити відчуття безпеки. Безпечне місце, яке діти намагаються скрізь створити, має бути відчутним для них і всередині. Для дітей з інвалідністю важливо створити безпечне та стабільне середовище, яке сприятиме зменшенню рівня стресу та забезпечить ефективність психокорекційної роботи щодо адаптації дитини з інвалідністю до нової дійсності та подолання психотравмуючих впливів.

2. Психологічний супровід має спрямовуватися на збільшення внутрішніх ресурсів та опор дитини з інвалідністю, також на збереження актуального рівня розвитку, досягнень дитини, запобігання регресу у поведінці. Життя у довготривалих непередбачуваних і неконтрольованих обставинах, постійна присутність тригерів – підвищує рівень тривожності у дітей; порушує довіру до оточуючого дорослого світу, дестабілізує їхній емоційний стан; руйнує відчуття власних опор, тому важливо зафіксувати і утримувати той рівень розвитку, який вже є і розвивати життєстійкість, вміння утримувати рівновагу, здобувати точки опору і підтримувати самооцінку. Дуже важливо показати дітям, що вони не покинуті і мають підтримку. Тому дітям необхідно допомогти знайти ресурс для почуття впевненості в собі та для самовдосконалення, розвиваючи у ресурсні якості, навчаючи знаходити внутрішні ресурси та підтримуючи ресурсний стан.

3. Стабілізація емоційного стану. Необхідно гармонізувати емоційно-вольову сферу дитини, допомогти дбайливо вивільнити негативні емоції, які сховані на рівні підсвідомості, виразити і прожити негативні вторинні емоції та інтегрувати їх. Важливо формувати у дитини вміння контролювати негативні емоції, обумовлені психотравмуючими ситуаціями та спрямовувати їх у корисні дії; також зменшувати нервово-психічне напруження за допомогою різних прийомів; трансформувати негативний стан у позитивний; посилювати емоційну стійкість.

Застосування арт-терапевтичних технологій під час психологічного супроводу може допомогти дітям з інвалідністю екологічно виражати власні почуття, розвивати стресостійкість.

Під час психологічного супроводу необхідно враховувати особливі потреби кожної дитини з інвалідністю, оскільки можуть бути різні фізичні і психологічні особливості.

Отже, психологічний супровід в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим для психологічного благополуччя дітей, які потребують психологічної підтримки з урахуванням їхніх особливих потреб.

Список використаних джерел

1. Horton, C., Evans, N., Charkowski, R., D'Amico, P., Gomez, M., R., Henderson Bethel, T., Kraps, J., Vogel, J., and Youde, J. (2021) Children with intellectual and developmental disabilities can experience traumatic stress: A fact sheet for parents and caregivers. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

2. Winder, Felicia (2015). Childhood Trauma and Special Education: Why the «IDEA» is Failing Today's Impacted Youth,» Hofstra Law Review: Vol. 44 : Iss. 2. Article 18. Available at URL: <http://scholarlycommons.law.hofstra>.

УДК 159.947

Олефір В.,

*доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної психології,*

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Боснюк В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,

Національний університет цивільного захисту України

БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ЯК ПРЕДИКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Теорія самодетермінації (СДТ) постулює три базові психологічні потреби: автономію (autonomy), компетентність (competence) та зв'язність з іншими (relatedness) [3, 4]. Автономія передбачає необхідність сприймати свою поведінку як вільно обрану та вольову, а не як нав'язану зовнішніми силами. Компетенція передбачає потребу почуватися здатним та ефективним у своїх діях. Зв'язність з іншими передбачає потребу в приналежності, близькості та зв'язку з іншими.

Як і в традиції Халла (1943), автори СДТ визначають потреби в компетентності, зв'язності і автономії як вроджені, організмові потреби, а не як набуті мотиви. Подібно до того, як рослинам для процвітання потрібні ключові поживні речовини, так і задоволення цих психологічних потреб, необхідне людям, щоб вони могли повністю розкрити свій потенціал. Теоретики СДТ розглядають ці потреби як широкі мотиваційні тенденції, що діють у всіх сферах життя, і стверджують, що задоволення всіх трьох потреб, а не лише однієї чи двох, потрібне для позитивного функціонування і благополуччя особистості. Можливість задоволення цих основних потреб обумовлена наявністю чи відсутністю умов навколишнього середовища.

Враховуючи універсальність базових психологічних потреб, Десі та Райан (2000) наголосили на важливості демонстрації їхнього впливу на благополуччя у всіх культурах. Результати крос-культурного дослідження на вибірках з восьми країн (Австралії, Азії, Північної та Південної Америки) свідчать про те, що сприйняте задоволення потреб передбачало як гедоністичне, так і евдемоністичне благополуччя в однаковій мірі в усіх культурах [2]. Як корисну перспективу подальшого дослідження зв'язку базових психологічних потреб і

благополуччя автори вбачають у повторенні їх результатів у додаткових і більш широких вибірках.

Враховуючи це, *метою* нашого дослідження було вивчення взаємозв'язку базових психологічних потреб і суб'єктивного благополуччя серед українців.

Наша *гіпотеза* полягала в тому, що задоволення потреб у автономії, компетентності і зв'язності з іншими передбачатиме суб'єктивне благополуччя у великій вибірці українців.

Метод

Вибірка. У дослідженні прийняли участь 548 учасників у віці від ($M = 26,2$ $Me = 20$; 62% учасників склали жінки). Учасники набиралися по електронній пошті, включаючи пояснення дослідження і посилання на Google Forms – онлайн-сервіс для створення тестів, опитувань і збору даних. Перед включенням в дослідження учасники повинні були прочитати і прийняти онлайн-інформовану згоду. Після цього вони заповнювали соціально-демографічну частину анкети та відповідали на питання тестів.

Вимірювання. Базові психологічні потреби було виміряно за адаптованою авторами Шкалою базових психологічних потреб (BPNS, Олефір В., Боснюк В., 2024; у друці). Задоволеність життям як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя було оцінено з використанням україномовної версії опитувальника SWLS (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Емоційний компонент благополуччя був виміряний за допомогою шкали позитивного і негативного афекту (SPANЕ; [1]). Надійність шкал як показник внутрішньої узгодженості оцінювався згідно з ω McDonald's (див. **Табл. 1**)

Статистичний аналіз. Описова статистика, кореляція між змінними і надійність вимірювання конструктів щодо внутрішньої узгодженості були проаналізовані в пакеті безкоштовних статистичних програм JASP 0.18.1.0. Структурна модель регресії з латентними змінними була оцінена в програмі Mplus 7.0 з оцінювачем максимальної правдоподібності (ML). Для оцінки відповідності моделі даним, ми вираховували χ^2 , середньоквадратичну помилку апроксимації (RMSEA) з довірчим інтервалом (90% CI), порівняльні індекси відповідності (CFI та TLI) та стандартизований середньоквадратичний залишок (SRMR). Для верифікації моделі ми використовували рекомендації, що опубліковані в Європейському журналі психологічної оцінки [5]. Згідно з ними, значення RMSEA менше 0,05 вказують на хорошу відповідність моделі, а менше 0,08 – прийнятну. Індекси CFI та TLI вказують на хорошу відповідність моделі для

значень $> 0,95$, тоді як значення діапазону від 0,90 до 0,95 означають прийнятну відповідність. Нарешті, значення SRMR повинне бути нижче 0,10.

Як видно з **табл. 1**, асиметрія розподілу балів за шкалами коливалася від -0,44 до 0,14, а значення ексцесу – від -0,45 до 0,28. Ці значення вказують на те, що припущення про нормальність не було порушено. Надійність конструктів, задіяних в цьому дослідженні, коливається в межах від 0,63 до 0,86 і є прийнятною. Крім того, розмір кореляцій варіювався від 0,13 до 0,59, що свідчить про слабкі і середньо значущі взаємозв'язки між конструктами.

Таблиця 1

Описові статистики та кореляції між змінними дослідження та ω McDonald's на діагоналі (n = 548)

Змінні	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S</i>	<i>K</i>	1	2	3	4	5	6
1. Автономність	4,87	0,85	-0,27	-0,15	0,64					
2. Компетентність	4,78	0,93	-0,35	-0,29	0,58	0,72				
3. Зв'язність з іншими	4,64	0,75	-0,18	0,28	0,40	0,37	0,63			
4. Задоволеність життям	4,40	1,12	-0,20	-0,45	0,49	0,46	0,36	0,83		
5. Позитивний афект	3,56	0,65	-0,44	0,13	0,44	0,45	0,42	0,59	0,86	
6. Негативний афект	2,72	0,68	0,14	-0,25	-0,49	-0,46	-0,29	-0,47	-0,56	0,80

Примітка. *M* – середнє значення; *SD* – стандартне відхилення; *S* – асиметрія; *K* – ексцес

Напрямки кореляційних зв'язків були в передбачуваних очікуваннях. Так всі основні потреби мали значущі позитивні зв'язки із задоволеністю життям і позитивними переживаннями і негативні зв'язки із негативними переживаннями.

На **рис. 1** представлена структурна регресійна модель, яка ілюструє вплив латентної змінної – «базові психологічні потреби» на іншу латентну змінну – «суб'єктивне благополуччя». Індокси відповідності показали, що дані гарно відповідають даним: $\chi^2 = 24,43$, $df = 8$, $p = 0,002$; RMSEA = 0,061 90 % CI [0,034 – 0,090]; CFI = 0,978, TLI = 0,959; SRMR = 0,024. Всі регресійні коефіцієнти є статистично значущими. Найбільший інтерес викликає шлях $brp \rightarrow swb$, який свідчить про те, що збільшення на одну стандартну одиницю змінної brp веде до збільшення на 0,75 стандартних одиниць змінної swb , тобто базові психологічні потреби (brp) є істотними предикторами суб'єктивного благополуччя (swb) українців.

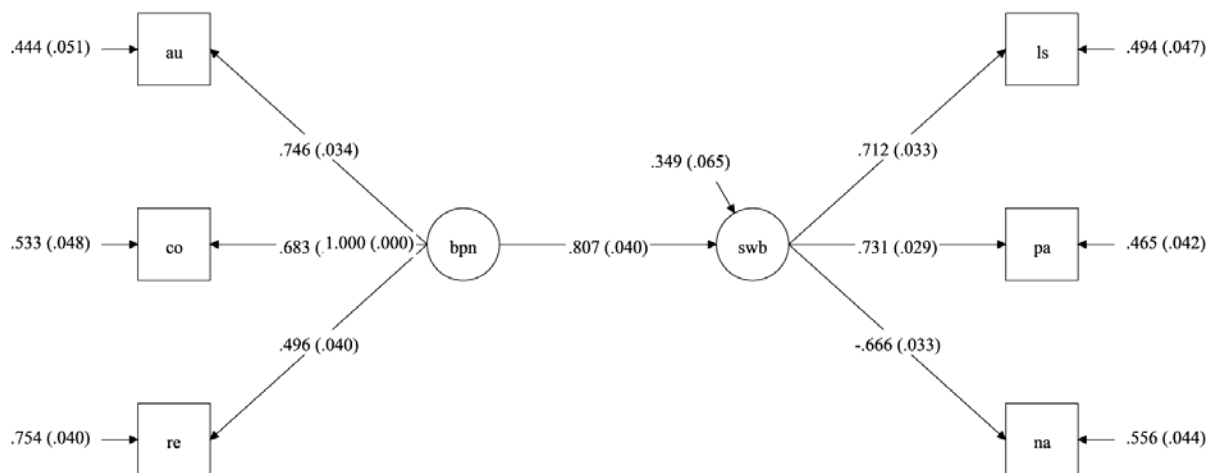


Рис. 1. Вплив базових психологічних потреб (bpn) на суб'єктивне благополуччя (swb)

Примітка: au – автономність, co – компетентність, re – зв'язність з іншими, ls – задоволеність життям, pa – позитивний афект, na – негативний афект.

У цьому дослідженні була перевірена гіпотеза про те що базові психологічні потреби будуть передбачати суб'єктивне благополуччя особистості. Отримані дані підтримують цю гіпотезу. Наші результати в цілому узгоджуються із даними, отриманими, зокрема, у крос-культурному дослідженні [2]. Це стосується асоціацій між окремими потребами СДТ та компонентами благополуччя. Це відповідає припущенню, що кожна з потреб СДТ забезпечує унікальний прогноз, вказуючи на те, що всі три потреби незалежно необхідні для благополуччя [3]. Разом з тим, відмінності полягають в тому, що ми розглядали BPN та SWB як ієрархічні моделі з відповідними латентними змінними, між яким встановлювалася регресія. До речі, ці моделі також гарно узгоджуються з даними. На наш погляд, такий підхід значно в більшій мірі відповідає суті гіпотези дослідження.

У нашому дослідженні ми не обмежилися вибіркою лише студентів. Вона включала також і працюючих осіб більш старшого віку. Що підкреслює припущення авторів СДТ про універсальність основних потреб та їх впливу на благополуччя.

Зауважимо, що дане дослідження має певні обмеження. Так, хоча передбачуваний напрямок причинності в дослідженні (тобто задоволення потреби передбачає благополуччя) узгоджується з теорією самодетермінації, напрямок причинності залишається неоднозначним через кореляційний дизайн дослідження. Подібним чином, суб'єктивне

благополуччя, також можна розглядати як предиктор задоволення потреб СДТ. Також стилі відповідей є потенційним фактором, що впливає на порівняння з результатами досліджень, отриманих на вибірках інших культур.

Список використаних джерел

1. Олефір, В., Боснюк, В., Малофейкіна, К. (2021). Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (71), 34-42.* <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>
2. Church, A. T., Katigbak, M. S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J., Ibáñez-Reyes, J., Tanaka-Matsumi, J., Curtis, G. J., Cabrera, H. F., Mastor, K. A., Alvarez, J. M., Ortiz, F. A., Simon, J.-Y. R., & Ching, C. M. (2013). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(4), 507–534. <https://doi.org/10.1177/0022022112466590>
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 9* (1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
5. Schweizer, K. (2010). Some guidelines concerning the modeling of traits and abilities in test construction [Editorial]. *European Journal of Psychological Assessment, 26*(1), 1–2. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000001>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО НАПРУЖЕННЯ

Функціонування будь-якої організації повсякчас зумовлюється одним із важливих чинників – зовнішніми умовами. Упродовж тривалого часу більшість українських організацій працюють в ситуації соціального напруження. Воно зберігає надзвичайно високий градус протягом останнього десятиліття. А ситуацію, що склалася упродовж минулих двох років, можна охарактеризувати як екстремальну, адже під постійною загрозою ракетного обстрілу та знищення перебувають усі заклади та підприємства України, увиразнюється залежність економічної стабільності та військової потужності держави від зовнішніх інвестицій. Такі обставини позначаються на змісті та ефективності організаційної комунікації.

У світовій психології комунікація розглядається як процес сенсотворення, що відбувається у результаті обміну вербальними та невербальними знаками й символами, на які здійснюють вплив численні контексти [1]. Серед форм комунікації, поряд із внутрішньо-особистісною та міжособистісною, дослідники виокремлюють групову комунікацію. На відміну від міжособистісної, вона має такі ознаки:

- зумовлюється соціальною позицією особистості в групі та роллю, яку вона виконує;
- має ознаки формальності;
- орієнтована на досягнення групової мети, що стосується кожного в групі;
- її зміст складають групові проблеми, пов'язані з виконанням поставленого завдання;
- детермінується міжособистісною комунікацією та стосунками, що виникають між членами групи;
- спричинюється структурою та складом групи.

Це визначення близьке до поняття «організаційна комунікація», що побутує у вітчизняному науковому обігу – інформаційні взаємодії, які виникають між людьми в процесі виконання ними своїх функціональних обов'язків або посадових інструкцій, це канали зв'язку, за допомогою яких підприємство взаємодіє з внутрішніми цільовими

групами [1]. Організаційна комунікація виконує низку функцій, серед яких найбільшої ваги набувають досягнення цілей та задоволення потреб працівників.

Спектр зазначених потреб є достатньо широким: матеріальна винагорода; гарні умови праці та комфортне довколишнє середовище; чітке структурування роботи, з наявністю зворотного зв'язку про її оцінку; потреба в соціальних контактах; стабільні та тривалі в часі взаємини, потреба у визнанні, приналежності, підтримці; у визначенні складних цілей; різноманіття, зміни, уникнення рутинності; творчому розвитку; потреба в саморозвитку; у відчутті затребуваності [3]. Однак соціальна ситуація, у якій відбувається функціонування сучасних українських організацій, не є сприятливою для їх задоволення, вона часто має стресовий, травматичний вплив на життєдіяльність членів колективів організацій, зумовлює фрустрацію актуальних для працівників потреб. Соціальна ситуація – це сукупність елементів соціального середовища й психіки суб'єкта, що поєднуються в певний момент часу і в певному місці та детермінують соціальну поведінку індивідів, груп, спільнот і суспільства в цілому [4]. А отже, актуальну нинішньому часу соціальну ситуацію можна кваліфікувати як складну.

Переживання таких ситуацій членами організацій позначається високим рівнем емоційності взаємодії, дезорієнтацією, спричиненою невизначеністю найближчого майбутнього, бажанням повернутися до попереднього способу життя та неможливістю його реалізувати. У подібних обставинах підвищується значущість для конкретного індивіда рівня згуртованості групи, адже він прагне компенсувати брак свого ресурсу загальногруповим. Звідси випливає: важливим у змісті організаційної комунікації є прояви емоційної підтримки, взаємодопомоги, утвердження цінності групової взаємодії. Особливої значущості для актуалізації адаптаційного потенціалу набуває соціально-психологічний клімат колективу.

Недостатньо високий рівень комунікативної компетентності та брак психологічного супроводу в організаціях може зумовлювати зміну комунікативних структур в організації. Нерідко людина, яка переживає втрату, може набути статусу аутсайдера, адже найближче оточення в організації боїться глибшого травмування колеги, а тому надає перевагу припиненню комунікації з нею. Що сприймається останньою як порушення справедливості.

У складній соціальній ситуації комунікативний процес характеризується проявами дії захисних механізмів. В організаційній комунікації виникають бар'єри та труднощі, зумовлені проектуванням себе на членів колективу, а тому нерідко виникають конфлікти, часто

деструктивні, у яких проявляється агресія. Управління такими конфліктами складає особливу трудність.

У складних ситуаціях підвищується ризик редукації та перекручення інформації, низький рівень її аналізу. Це зумовлене тим, що більшість членів організації можуть зосереджуватися на переживанні особистісних проблем, очікуванні появи зовнішньої інформації, що може знизити рівень емоційної напруги.

Отже, в ситуації соціального напруження організаційна комунікація може набувати дисфункціонального характеру у разі розбалансованості рівня групової згуртованості колективу, погіршення соціально-психологічного клімату групи, відсутності належного психологічного супроводу організацій. У такому випадку вона не забезпечує ні можливості реалізації цілей організації, ні можливості задоволення актуальних потреб членів колективу. Однак вона сприятиме організаційному поступу, якщо виникнуть умови розвитку адаптаційного потенціалу групи: толерантність до невизначеності, достатній рівень емпатійності у ставленні до колег, високий рівень міжособистісної взаємодопомоги, вироблення колективної позитивної мотивації на досягнення поставлених цілей, виконання важливих завдань.

Список використаних джерел

1. Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies. University of Minnesota Libraries Publishing through the eLearning Support Initiative. 2013. URL: <https://open.lib.umn.edu/communication/front-matter/publisher-information/> (дата звернення 15.01.2024).

2. Писаревський І.М., Александрова С.А. Професійно-комунікативна компетентність (в туризмі). 2-ге вид., перероб. і доп. Харків: ХНУМГ, 2017. 175 с.

3. Ritchie Sheila, Martin Peter. Motivation Management. Gower Publishing Limited Gower House, Croft Road, Aldershot Hampshir. 1999. 293 p.

4. Психологічне забезпечення прогнозування соціальних процесів: монографія / за ред. О. Суший. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 171 с.

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ: ТЕРАПЕВТИЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПТСР

В умовах повномасштабної війни «рф» проти України більшість населення живе в умовах постійної загрози, при цьому значна частина країни окупована російськими військами, і багато хто пережив найжахливіші звірства війни, пов'язані з варварською поведінкою окупантів, тортурами і насильницькою «русифікацією». Ці обставини створюють підґрунтя для виняткової вразливості українців до всіх травм, пов'язаних з війною, і розвинення низки проблем психічного здоров'я в безпрецедентних масштабах, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Вже за нинішніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) 3 – 4 мільйони людей потребуватимуть медикаментозного лікування психічних розладів, спричинених війною. Близько 15 мільйонів потребуватимуть інших видів психологічної підтримки, щоб збалансувати свій крихкий емоційний стан.

Перед Україною постане величезний виклик – підготувати все суспільство до поводження з травмами, отриманими під час війни, різними за своїми видами і масштабами наслідків. Воно має бути готовим інтегрувати всіх людей, що зазнали травми, аби надати країні можливість відновитись. Особливу відповідальність у цьому відношенні буде покладено не лише на медичний персонал чи інфраструктуру. Соціальні працівники, вчителі, поліцейські, пересічні українці – всі мають бути навчені надавати первинну допомогу людям, що зазнали травми. Українське суспільство в цілому має розвинути свою спроможність ефективно реагувати на їхні потреби та зміцнювати психологічну стійкість нації в цілому.

Найбільш разюча відмінність цього конфлікту від більшості інших в новітній європейській історії полягає в тому, що на війну було мобілізовано звичайних людей, які пройшли коротку військову підготовку, після якої були відправлені на фронт. Вони не є професійними солдатами; до цього конфлікту багато з них в цивільному житті працювали за іншими професіями. Це звичайні люди, які були вимушені полишити життя, яке вони колись знали, а тому є набагато вразливішими до впливу війни, ніж професійно підготовлені військово-

вослужбовці, яких відправляють США і Великобританія для виконання своїх військових місій. Природно, що інтенсивні бойові дії та постійна небезпека призводять до виснаження та повторних травм. Оскільки ротація бійців відбувається з перебоями, багато з них і досі перебувають на фронті з перших днів війни.

Робота з ПТСР є найбільш комплексним і складним питанням, оскільки в даному випадку йдеться про наступне:

1. Як психічне, так і фізичне благополуччя;
2. Комфортне соціальне середовище (доступні державні послуги в достатньому обсязі);
3. Сприяння розвитку небайдужого суспільства, належну старанність і впровадження хорошої практики;
4. Визначення найкращих можливостей для зцілення ран війни (у найбільш вичерп-ному розумінні цього слова);
5. Належне та найбільш ефективно використання обмежених ресурсів шляхом забезпечення звітності та прозорості;
6. Популяризацію та застосування найкращих практик;
7. Продовження розбудови відносин та співпраці з міжнародними партнерами в рамках роботи.

Отже підсумовуючи, можемо зробити висновок.

Враховуючи досвід, який Україна напрацьовує під час війни за підтримки міжнародних партнерів, по завершенні війни вона стане країною, що задаватиме стандарти у багатьох сферах, як то: сучасна стратегія і тактика ведення бойових дій; здатність розвинути і зміцнити економічну стійкість; швидке відновлення після пошкодження критичної інфраструктури; ефективність аварійно-рятувальних бригад, які рятують людей з-під уламків зруйнованих будівель; передові методи і технології розмінування тощо.

Війна надала Україні унікальну можливість не лише розвивати медицину та практики лікування, а й стати лідером в цих сферах, враховуючи набутий досвід з невідкладної хірургії на полі бою, протезування, лікування травм, пов'язаних з війною, а також мати можливість розширювати цей досвід і стати прикладом найкращих практик на світовому рівні.

Список використаних джерел

1. Шрами на їхніх душах: ПТСР та ветерани України. GLOBSEC Kyiv Office. За заг. ред. Ю.Ю. Осмолівської, Київ, 2023. 80 с.
2. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / С.М. Миронець. Київ : Київ.нац.торг.-екон.ун-т, 2020. 712 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ

Актуальність нових наукових підходів до формування моделей психологічного забезпечення професійного здоров'я фахівців різних сфер діяльності вийшла на рівень проблеми держави з моменту ухвалення 27.12.2017 р. розпорядженням Кабінету Міністрів України №1018-р «Концепції охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» та розроблення плану заходів щодо її реалізації, передбаченого цим розпорядженням [1]. В умовах сьогодення гостро постає питання про те, якою мірою ця Концепція охоплює сферу діяльності психологів основних спеціалізацій – освітніх, клінічних, судових та інших сфер застосування психологічного знання і фаху.

Поняття «психічне здоров'я характеризується – як стан благополуччя, при якому кожна людина має реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти».

Сам феномен здоров'я за різних часів знаходився у полі зору наукових досліджень як зарубіжних вчених, зокрема (Дж. Френденберг, К. Маслач, А. Пінес, Е. Аронсон, Б. Перлман, Е. Хартман, С. Джексон), так і вітчизняних науковців (С. Болтівець, С. Максименко, Л. Карамушка, В. Бойко, Н. Мирончук, С. Миронець, О. Войтенко, М. Корольчук, О. Кокун та ін.) [2, 4, 6, 7].

За визначенням В. Пономаренка, професійне здоров'я – це здатність організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, які забезпечують працездатність у всіх умовах професійної діяльності. Згодом автор доповнює та розширює це визначення, охарактеризувавши його так: «Професійне здоров'я як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття й максимальну тривалість життя» [8, с. 26]

Дослідження проблеми професійного здоров'я, на наше переконання, нерозривно пов'язане з такими категоріями, як «професійний стрес», «психічне та ментальне здоров'я особистості», «професійне вигорання» тощо.

Аналізуючи поняття «психічне здоров'я» ми погоджуємося з думкою авторів С. Болтівця, О. Войтенко, Л. Карамушки, С. Миронця [2, 4, 6, 7], що наведене в Концепції визначення психічного здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) потребує психологічного уточнення і доповнення як повноцінної психічної діяльності людини, яка забезпечує самореалізацію психофізіологічних функцій організму і самореалізацію особистості в суспільстві.

Нові погляди науковців на проблему професійного здоров'я фахівців стали розвиватися зі стрімким розвитком цифровізації суспільства. Інформаційне або постіндустріальне суспільство, де основним продуктом виступають інформація і знання. Одним із основних характеристик інформаційного суспільства можна виокремити:

- поява глобального інформаційного простору, що дав можливість змінити якість життя;

- розширення інформаційних каналів та збільшення значущості продуктів та послуг, що надають можливість користуватися цими каналами;

- поява нових комунікацій та збільшення попиту на доступ до національних і міжнародних інформаційних ресурсів, зменшення інформаційної нерівності (бідності), стрімке збільшення рівня задоволеності потреб в інформаційних продуктах і послугах.

Основоположниками теорії інформаційного суспільства можна зазначити Д.Белла, Т.Стоуньєра, А. Турена, У. Дайзарда, Е. Тофлера. Саме вони виокремили головні характеристики цього суспільства в їхніх фундаментальних працях 1979-1980 – років, та стали засновниками поняття – «третя хвиля», за Е. Тофлером (1999).

Як зазначав П. Анохін, функціональна система професійної діяльності є синтезом функціональної системи поведінкового акту й операціоналізованого варіанта психологічної теорії діяльності (Зараковський, Павлов, 1987). Теорія охоплює не тільки психічний компонент діяльності, але й фізіологічний, а також враховує взаємодію людини із засобами і предметами праці й професійним середовищем. Іншими словами, функціональна система професійної діяльності є функціональним ядром ергатичної системи.

За результатами аналізу наукових досліджень, що проводилися вітчизняними та зарубіжними вченими, та результатами наших власних досліджень психологічних особливостей діяльності фахівців ІТ-сфери встановлено, що тривала робота в ІТ-сфері накладає свій відбиток на повсякденне життя фахівця і його психічне здоров'я.

Відповідно, вивчення діяльності суб'єкта праці, у першу чергу, потребує визначення стратегії дослідження, що у свою чергу потребує

теоретично обґрунтованих принципів її побудови; ідеології; методології й технології, що ми й ставимо за мету реалізувати у наших подальших наукових пошуках.

Список використаних джерел

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Законодавство України. Інтернет ресурс. Режим доступу. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення 03.01.2024).

2. Болтівець С.І. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. / Психологія і суспільство. 2020. №1 (79). С.104-113.

3. Теорія функціональних систем П.К. Анохіна Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/10779/86/> (дата звернення 05.01.2024).

4. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організації в умовах війни: навчально-методичний посібник. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

5. Андрес А., Федак О. Максим'як Я. Професійно важливі якості фахівців галузі інформаційних технологій та їх формування засобами фізичного виховання // Спортивна наука України. 2019. №1 (89) С.3-11. Інтернет ресурс: Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/27426/1/868-1749-1-SM.pdf>.

6. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Maryna Mishchenko, Anna Levenets, Valentyna Korolchuk, Serhii Myronets, Svitlana Tsymbal, Iryna Vakhotska, and Natalia Hotsuliak Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity / Human Factors, Business Management and Society, Vol. 56, 2022, P. 196-204. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002269>

7. Elena Voitenko, Serhii Myronets, Vasyll Osodlo Kateryna Kushnirenko, Ruslan Kalenychenko (2021). Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity // International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 2, Pages 183-196. DOI 10.33844/ijol.2021.60525. https://ijol.cikd.ca/article_60556.html.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА СИСТЕМУ ОСВІТИ

Система освіти охоплює понад 60% населення будь-якої країни. Цей значний відсоток зумовлений тим, що до системи освіти залучені: учні, батьки чи опікуни, викладацький склад, інший персонал освітніх закладів тощо. Вплив, який здійснює освіта на особистість величезний, тож дослідження проблеми впливу війни на систему освіти в сучасних умовах повномасштабного вторгнення не викликає сумнівів.

До змін у системі освіти, зумовлених війною, можна віднести наступні: місце перебування учасників освітнього процесу; форма навчання, яка визначається кількістю місць в укриттях; умови навчання; стан і здібності суб'єктів освітнього процесу тощо.

Незмінним залишилися: заклад освіти як система: із навчальним планом, чітким розкладом занять, виконанням і перевіркою домашніх завдань, семестрових контролів, канікулами; ролі: учителя/студента, учня, батьків, у яких дитина навчається. Для батьків школа в умовах війни відіграє важливу психологічну роль, яка полягає у зниженні батьківської тривоги, оскільки для батьків освітня установа – це місце безпеки, де у ситуації повітряної тривоги діють відповідно до чітких безпекових інструкцій, а вчитель і викладач – це професіонал, який точно знає, як краще навчати в таких умовах.

Наразі в усіх закладах освіти України спостерігається «спільна травматична реальність», коли діти в «стресі» приходять до вчителів у «стресі».

До очевидних змін у психоемоційному стані викладачів у тому числі призводять: високий рівень стресу, гострі реакції на стрес; зміни педагогічного складу, зміна робочого місця (робота з-за кордону); зміни умов роботи (інші приміщення, он-лайн чи змішане навчання); зміни у програмі навчання; нові завдання, пов'язані з війною, які не доводилося вирішувати раніше; зміни психологічного клімату в колективі (від об'єднання до роз'єднання та конфліктів).

Спостереження за психоемоційним станом учнів і студентів дозволяють визначити наступні тенденції: високий рівень стресу; фізичні реакції на стрес; емоційні, когнітивні, поведінкові, моторні

реакції. До когнітивних реакцій можна віднести проблеми з мисленням (дихотомічність, румінація), плануванням (не встигають, не виконують завдання), сприйманням (тунельне), увагою (розсіяність, відсутність концентрації), пам'яттю (складність у засвоєнні нової інформації, під час пригадування термінологій тощо), спілкуванням.

Стан стресу зазвичай призводить до зменшення спілкування, усамітнення, сором'язливості. Для тих, хто мав і до війни проблеми зі спілкуванням, встановленням і підтримкою контакту, спілкування в ZOOMі значно ускладнює ситуацію і, відповідно, підвищує рівень стресу. Проте, якщо обирати між спілкуванням у ZOOMі та його абсолютною відсутністю, однозначно перший варіант видається кращим.

Зміни якості навчання зумовлені тривалим стресом, страхом, тривогою чи труднощами в адаптації. Зазвичай навчання стає гіршим через елементарні когнітивні ускладнення, недосип, напружений емоційний фон у сім'ї. Багато з нас зараз навчаються для того, аби переключитися, направити енергію у більш конструктивне русло, поєднувати приємне з корисним. Проте не всяке навчання однаково корисне: якщо не цікаво – одразу втрачається увага як у дітей, так і у дорослих.

Зміни в навчальній мотивації. Зазвичай змінюється мотивація до навчання. Мотивацією до навчання у мирному житті могло бути щось на кшталт: знайти щось цікаве, поспілкуватися, отримати схвалення. В умовах війни мотивація може змінюватися, оскільки навчання перестає бути релевантним щодо того, що відбувається навколо: «які логарифми, коли навколо так багато болю?». Або ж навпаки: навчання це те, що я можу контролювати, тому дитина зосереджується і занурюється у навчання, і це стає її своєрідним способом подолання стресу.

Більше конфліктів та напруги серед учасників освітнього процесу та вчителями через високий рівень стресу та додаткової напруги, пов'язаної з війною. Може виникати в тому числі і через збільшення кількості вимушено переміщених сімей. Діти і батьки ВПО можуть вимагати іншого ставлення, іншого підходу. Агресія – емоційне відреагування внаслідок тривалого стресу або тривалого відчуття «неприємного». Війна – природне виникнення злості. Відсутність можливості відреагувати на того, хто в цьому винен, призводить до того, що гнів, агресія спрямовується на «неідеальне» оточення. Завжди були ті, які погано поведуться, але щодо прояву великої кількості спонтанної агресивності в мирний час було по-іншому.

Яким чином ми можемо допомогти учням і студентам справлятися зі стресом?

Рутинна як точка опори. Повернення до освітнього процесу відновлює рутину і, в більшості випадків, це важливіше за фактичні навчальні досягнення, оцінки, бали. До того ж, завдяки рутині відновлюється режим дня і це також знижує рівень тривоги: «Я зайнятий, мені зрозуміло, я не хвилююся». Реально допомагає відновленню психоемоційного стану учня і студента банальне збереження «якорів функціонування», таких як: їжа, спорт, прогулянки, тощо. На рівні сім'ї важливо мати хоча б одну спільну сімейну справу, хоча б один хатній обов'язок. І звичайно, сімейні традиції та звичаї.

Нормалізація емоцій і розуміння того, що відбувається. Злякався тривоги: це природня реакція на загрозу. Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Дорослим важливо говорити, пояснювати, прояснювати те, що відбувається із емоціями дитини. Якщо учень думає «я боягуз» це – когнітивне викривлення, тому важливо допомагати зрозуміти, що відбувається, аби надалі уникати когнітивних помилок.

Легітимація емоцій. Важливою залишається легітимація реакцій: «У моїй присутності – можна». Коли учневі і студенту надається місце і час для відкритої розмови про почуття, це дає їй відчуття соціального схвалення, підтримки: «Я не один, мене розуміють». Важливо зберегти баланс між прийняттям почуттів і поведінки дитини та стимуляцією її до активного подолання, активної поведінки: «Що тепер будеш робити?».

Збереження соціальних зв'язків, спілкування. Соціальні зв'язки – це: родина, друзі, такі соціальні системи, як: клас, група, молодіжний рух, гуртки. Ходити до закладу освіти і спілкуватися на перервах – насправді дуже важливо для психічного здоров'я усіх суб'єктів освітнього процесу. Це відновлює відчуття нормальності, дозволяє почуватися комфортно.

Заспокоєння. Також важливо навчати учнів і студентів технікам самодопомоги, зокрема «Чотири стихії» (автор: І.Шапіро, модифікація А.Гершанов). Діти це люблять і роблять із більшим задоволенням, ніж дорослі. Навчити підлітків аби ті навчили своїх ровесників більш дієво у порівнянні із навчанням дорослих задля передачі досвіду іншим.

Список використаних джерел

1. Гершанов А. Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. К. :7БЦ. 2023. 120 с.

2. Петухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123 – 129 (фахова стаття). URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>

3. Петухова І.О., Заушнікова М.Ю., Тонкопей Ю.Л. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Габітус. 2023. №45. С. 59-63. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf>

УДК 159.923:316.613.5

Поджинська О.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Відкритого міжнародного університету

розвитку людини «Україна»

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЯК ФОРМУВАТИ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ТА ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У психологічній науці за останні роки поняття ресурсів стало вживатися досить часто. У рамках гуманістичної психоогії навіть викристалізувався ресурсний підхід, у межах якого проводяться дослідження характеристик особистості, що активізуються під впливом важких життєвих ситуацій та дають змогу їх долати. Зумовлено це непередбачуваністю, нестабільністю сучасного життя, військовими діями, пандеміями, погіршенням соціального становища особистості. Нові умови ставлять перед особистістю відповідні завдання, а саме пошук власних опор та набуття психологічної стійкості.

Зауважимо, що у психологічній науці єдиного підходу до розуміння сутності поняття ресурсів особистості не існує. На разі залишається відкритим питання термінологічної узгодженості, адже у наукових працях вживаються такі терміни, як: «психологічні ресурси», «внутрішні ресурси», «ресурси особистості», «особистісні ресурси», «внутрішні опори», «життєстійкість», «ресурсний стан», «ресурсність» тощо. Так, В. Бодров зауважує, що ресурси виступають тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує

виконання його програми і стратегії поведінки для запобігання стресу [2, с. 367]. Ресурси для особистості є індивідуальні, динамічні, все, що є цінним для людини, що допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій або допомагає їй долати стреси життя.

Е. Фромм виділив ресурси особистості, які допомагають їй у подоланні важких життєвих ситуацій:

➤ надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню, це активне очікування й готовність зустрітися з тим, що може з'явитися;

➤ раціональна віра – переконаність у тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості;

➤ душевна сила – мужність, здатність чинити опір ударах долі [4].

Американські психологи М. Селігман та К. Петерсон запропонували під ресурсами особистості розуміти сили її характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти. Серед чеснот та «сил характеру» науковці виділили наступні:

➤ мудрість і знання, що проявляються через: креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання;

➤ любов і гуманізм через чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших;

➤ мужність через прояв хоробрості, наполегливості, відвертості;

➤ справедливість відображається через лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи;

➤ помірність – здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль;

➤ духовність чи трансцендентність це почуття прекрасного, почуття гумору, вдячності, надії та релігійності [1].

Психологічний ресурс – це «резервуар» життєвих можливостей, які ми використовуємо для вирішення будь-яких життєвих завдань. Життєстійкі люди використовують стратегію виживання, яка перетворює потенційно несприятливі обставини в можливості для особистісного зростання та розвитку.

Це відбувається за наступним алгоритмом: збільшення стресових обставин призводить до реакції психологічної деформації, яка може знижувати наші життєві ресурси або навпаки, збільшувати життєву енергію. Зокрема, у разі негативної реакції на стрес знижується працездатність, пригнічується нервова та імунна системи, людина може почати хворіти.

Той чи інший сценарій багато в чому залежить від того, наскільки сильними внутрішніми ресурсами ми володіємо, щоб впоратися з життєвими викликами. Коли нам не вистачає життєвого ресурсу, ми також схильні обмежувати себе колишніми, звичними стратегіями, не дозволяючи новому позитивному досвіду стати частиною нашого життя. Або проявляємо гнучкість і не боїмося робити те, чого не робили раніше, адаптуючись до нових умов.

Щоб вибрати невідоме майбутнє замість знайомого минулого, потрібна не тільки сміливість, але й психологічний ресурс. Професор Стенфорда Келлі Макгонігал у книзі «Добрий стрес» зазначає, що мозок при потребі вижити постійно оновлює наш світ, роблячи висновки про те, що є безпечним, а що ні. У його розумінні невизначеність – це те саме, що й небезпека. Саме тому ми її так складно переживаємо. Наприклад, у результаті досліджень вчені з'ясували, що невпевненість у збереженні роботи завдає ще більшої шкоди для здоров'я, аніж фактична її втрата [1].

Коли ми потрапляємо в невідомість, виникає реакція «біжи в безпечне місце». Іншими словами, завдання мозку – обмежити наші стратегії поведінки, щоб економити енергію для виживання в умовах нової, на його думку, небезпеки. З цієї причини подібні ситуації ставлять людину в глухий кут і занурюють у стан фрустрації, де будь-який новий вибір сприймається як «кара». Ми просто недооцінюємо свою спроможність впоратися з невизначеністю заради біологічного виживання.

Прості та ефективні кроки для відновлення ресурсу життєстійкості доступні для кожного:

1. *Змінюємо ставлення до життєвих викликів* – звернувшись до своїх справжніх переживань та шукаючи власні відповіді на вічні питання: яка мета мого життя? Навіщо я все це роблю в своєму житті? Що головне в моєму житті? Чи варто було це тих зусиль, які я вкладаю? Чи можу я жити своє життя? Хто навколо мене? Чи радує мене спілкування з цими людьми? Чи займаюся я тим, чим хочу насправді?

Користь таких питань в тому, що вони дозволяють нам зняти «маски» соціальної поведінки і стереотипності правильного життя та можуть підштовхнути до усвідомлення життя, розуміння його цінності, себе в цьому світі та надання собі права проживати свій унікальний шлях. Так ми починаємо по-іншому розуміти, що відбувається з нами і близькими людьми, беремо відповідальність за свої дії та життєві рішення.

2. *Зрозуміти, що Ви залишите після себе.* З точки зору еволюції, ми знаходимо безсмертя, продовжуючи наш рід у дітях. Але на це питання є й соціальна відповідь. Ви можете залишити після себе учнів, написані книги, створений вами бізнес, який ви передаєте спадкоємцям, або велику ідею, яка буде жити в суспільстві, створюючи нові. Мрія про те, що ви залишите після себе, запускає вироблення серотоніну та дофаміну. Завдяки цьому з'являється енергія діяти та повноцінно жити.

3. *Міцні зв'язки з родом.* Відповідь на питання про те, чи я є дійсним продовжувачем свого роду чи не відповідаю його традиціям? Найчастіше зумовлює наші життєві рішення. Порушені зв'язки з батьками стають причиною несвідомих спроб компенсувати недоотримані від батька чи матері емоції, почуття близькості та безумовного прийняття або стають причиною «програвання» отриманого в дитинстві негативного досвіду в дорослому житті з іншими людьми. Усвідомлене минуле дає нам можливість змінити уявлення про себе та своє життя, побачити в ньому новий зміст.

4. *Визначаємо свої ресурсні та нересурсні ролі.* Нересурсна роль – це те, що дається через виховання й досвід дитинства. Дитині можна дати шкільні знання, певні навички, але не навчити рухатися вперед по життю. Ресурсні життєві ролі, як генератор, підживлюють ваш психологічний «акумулятор». Чим більше ми проявляємося в них, тим більше вони заряджаються. До таких ролей відносяться ті, які ми самі свідомо створюємо, проходячи через стресові життєві ситуації, у яких нам доводиться через обставини ставати мудрішими та знаходити відповіді на питання: як впоратися з ситуацією і як жити далі.

5. *Практикуємо «Slow life»*, це набагато більше, ніж знайти час, щоб розслабитися протягом дня чи не працювати у вихідні. Для того, щоб жити повільніше, доведеться не тільки відмовитися від режиму 24/7, але й частини досягнень. Зосередитися тільки на найголовніших – тих, які приносять сенс і відчуття щастя в житті. Це про те, що якість подій має бути важливішою за їх кількість. Просте запитання собі щоранку – заради чого я сьогодні прокинувся – може створити зовсім інший контекст на весь день. Крім того, менша кількість справ дозволяє краще та швидше їх завершувати. З точки зору нейрофізіології, кожна закінчена дія призводить до формування позитивного зворотного зв'язку в нейронній мережі. Кількість справ зменшується, а позитивна емоційна реакція і задоволеність життям навпаки зростають.

6. *Розвиваємо нейропластичність мозку.* Навіть просте рішення порушувати звичний розпорядок і робити щось звичне інакше та

отримання нового досвіду можуть призвести до значного зсуву в реакціях на життєві виклики в майбутньому. Усвідомлена відмова від контролю за все в обставинах невизначеності стає інструментом тренування адаптивності до змін.

Список використаних джерел

1. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120-127.
2. Кузікова С.Б. Структурно-змістовний аналіз феномену особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 365-377.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
4. Фромм Е. Мати або бути? / пер. з англ. Г.В. Яновської. Харків : КСД, 2020. 304 с.

УДК: 159.937.53

Полунін О.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Національний університет біоресурсів
і природокористування*

СУБ'ЄКТИВНЕ ТЕПЕРІШНЄ ОСОБИ: ВІКНО ТА ДВЕРІ У СВІТ І ДО САМОГО СЕБЕ

Теперішнє в його безпосередній даності сприймається пересічною особою як самозрозумілий досвід, як безпосередня даність, яка є і не потребує пояснення. Через зазначену безпосередність та зрозумілість особа часто уникає питання, а що ж то є теперішнє? Людина на стільки звикла мислити і діяти в теперішньому, що навіть не може уявити свої активні дії, думки і відчуття поза межами теперішнього. Все, що відбувається, відбувається в теперішньому. Однак для постановки питань на кшталт, чи взагалі можливо вийти за межі теперішнього, як відбувається крок в майбутнє, треба мати відповідь на питання, що ж таке теперішнє.

В.Джеймс, В.Штерн, П.Фресс, Дж.А.Мішон, Р.Блок, Е.Пьоппель, Б.Цуканов присвятили свої роботи темі теперішнього. Вони головним чином намагаються розкрити (а) сутність теперішнього і (б) дати відповідь на питання про його тривалість. При цьому інколи питання ставилось у зворотній послідовності. Спочатку намагались визначити його тривалість, а вже потім спираючись на процедуру визначення тривалості надавали визначення самого теперішнього. Але до цього часу у цих питаннях так і не склалась однозначна позиція. Тривають дискусії щодо методів валідних до проблеми вивчення теперішнього та для побудови ключових експериментів. В більшості випадків в роботах зазначених науковців межі теперішнього визначаються не безпосередньо переживанням часу особою, а здатністю випробуваного порівнювати певні характеристики фізичних стимулів. Таким чином ігноруються такі невід'ємні риси переживання часу як суб'єктивність і спонтанність. У жодному із зазначених досліджень не було поставлено питання про відповідність отриманих результатів безпосередньому досвіду особи. Ключове питання, чи вважає сам випробуваний винайдені дослідниками межі його теперішнього, дійсно такими? Отже, йдеться про істотну розбіжність між досвідом переживання плину часу особою, досвідом буття в теперішньому та раніше запропонованими теоріями теперішнього. В цьому ми вбачаємо чи не основну ваду пропонованих іншими дослідниками теорій суб'єктивного теперішнього.

Для того щоб усунути цю ваду нами [8; 10] було запропоновано новий підхід до визначення суб'єктивного теперішнього, а по тому й нову відповідь на питання, що таке суб'єктивне теперішнє. За нашим методом [8] випробуваний занурюється у власне актуальне переживання часу. Він розпізнає у власному досвіді межі теперішнього, усвідомлює їх наявність і відкриває свій досвід для подальшого аналізу дослідником. При такому методі, на відміну від досліджень, наприклад, Фресса [1] чи Пьоппеля [5; 6] не має потреби в зовнішніх стимулах.

Спираючись на Е.Гуссреля [2; 3] ми висунули гіпотезу [7; 9; 10], що суб'єктивне теперішнє як цілісний елемент внутрішнього досвіду будується на переживаннях двох типів – субстантивному переживанні, яке відображає зміст теперішнього, та транзитивному переживанні, яке утворює межу теперішнього і розділяє одне теперішнє від іншого. При цьому поняття субстантивного і транзитивного переживань слід розуміти в сенсі феноменологічної психології. Наведений Ліншотеном [4, с. 112-113] перелік рис-протилежностей, які повинні описувати транзитивні і субстантивні елементи потоку свідомості, було покладено

нами в основу шкали для вивчення характеристик елементів переживання, що утворюють суб'єктивне теперішнє [10].

На підставі низки досліджень, а саме з випробуваними з України, а також з німецькомовними випробуваними з Німеччини та Швейцарії із застосуванням тієї ж методики ми дійшли висновку, що суб'єктивне теперішнє – це цілісний, замкнений в собі сегмент потоку свідомості, який будується з переживань двох типів: субстантивного і транзитивного. Субстантивне переживання відображає зміст, який несе в собі теперішнє, а транзитивне переживання формує межі теперішнього. Поява транзитивного переживання в потоці свідомості є невід'ємною умовою для закінчення актуального теперішнього і початку наступного. Таким чином суб'єктивне теперішнє є відрізком потоку свідомості, який лежить між двома транзитивними переживаннями, які слідуєть одне за одним і можуть бути свідомо сприйняті особою. Тривалість суб'єктивного теперішнього є величиною змінною, яка має власну динаміку та закономірності динаміки. Тривалість теперішнього може змінюватись в досить широкому діапазоні від 0,5 секунди до 160 секунд. Важливим при цьому є збереження будови теперішнього незалежно від його тривалості.

Дослідження феноменології переживання межі суб'єктивного теперішнього дозволяє виокремити низку його важливих рис. Перед самим завершенням актуального теперішнього, разом із завершенням субстантивного елемента елімінується «світ речей». Говорячи мовою Е.Гуссерля, припиняється буття в світі речей, світ речей зникає з потоку свідомості й особа залишається сам на сам. Виникає швидкоплинна, миттєва спустошеність потоку свідомості, яка передує появі транзитивного елемента. Разом з тим, транзитивний елемент, за повідомленнями випробуваних, породжується внутрішнім світом особи, в ньому на мить проявляється самість, проживається мить буття собою поза межами й незалежно від зовнішнього світу. Досвід, що виникає при переживанні межі теперішнього характеризується певною символічністю і емоційною окрасою. Його можна описати таким якісним континуумом: «звільнення від зовнішнього → пустота → самість й спонтанна некерована саморефлексія → готовність діяти». Разом з тим деякі випробувані повідомляють про виникнення відчуття тривоги, коли вони цілком відриваються від «світу речей» на межі теперішнього.

Говорячи про феноменологію проживання межі теперішнього, зазначимо, що саме в досвіді проживання межі маніфестується підґрунтя для суб'єктивної цілісності потоку свідомості, утворюється основа для формування самототожності особи. До певної міри цей

висновок узгоджується з думкою Е.Гуссерля: «потік свідомості сам конститує власну цілісність» (в оригіналі: «... der Bewusstseinsfluss seine eigene Einheit konstituiert», *Husserliana*, Band X, S.80, Zeile 20) [3, с. 80]. Зазначене конституювання внутрішньої цілності потоку свідомості спирається на саморефлексію, яку несе в собі транзитивне переживання на межі теперішнього. Воно уможлиблює рефлексію актуального стану «Я» через зміну інтенції та короточасну елімінацію «світу речей». Завдяки припиненню інтенції на світ речей виникає короточасний досвід «буття при самому собі» та «буття самим собою». Це досвід за сенсом може бути представлений як: «Я тут, я на місці, все під контролем, тепер знову можна занурюватись у світ речей». В такий спосіб транзитивне переживання не межі теперішнього виступає синтезатором стабільності самості індивіда, унеможлиблює розчинення самості та «Я» у нескінченному світі речей, який представлено субстантивним переживанням.

Транзитивне переживання як межа теперішнього виконує подвійну функцію. Цей елемент потоку свідомості (а) відділяє одне теперішнє від іншого, але (б) разом з цим поєднує у одне ціле інформацію, що лежить між двома послідовними межами теперішнього й у такий спосіб формує із неї цілісне переживання теперішнього. Завдяки цьому конститується скінченність субстантивних переживань. Отже, субстантивний елемент теперішнього є обмеженим за розміром «вікном» для спостереження за зовнішнім світом. Транзитивний елемент, а саме досвід проживання межі теперішнього є «вікном», через яке можна зазирнути безпосередньо у свою власну самість, у своє миттєво доступне «Я». Субстантивний елемент потоку свідомості представляє собою «вхід» у вже відкритий навколишній світ. Через цей вхід ми й діємо в зовнішньому світі. Транзитивний же елемент є «дверима» до самого себе, до досягнення своєї власної сталості як особи, до своєї перманентності попри змінний навколишній світ. Самість представляє тяглість власного буття, буття незалежного від світу принаймні в коротку мить, але яка знімає будь-які сумніви, що «Я є».

Нескінченний потік досвіду особи представлений як потік свідомості дається як послідовність теперішніх, які проживаються одне за одним. Це може бути як приємний досвід, так і досвід пов'язаний з різноманітними травмами та страхами. Природна спонтанність тривалості теперішнього та можливість цілеспрямованого сегментування переживаного досвіду теперішнім відкриває можливість перетворення досвіду. Якщо уявити що первинно будь-яке суб'єктивне теперішнє є замкненим в собі й відносно цілісним за сенсом сегментом досвіду з відомим субстантивним наповненням, то

здійснене в подальших кроках пересування меж теперішнього має уможливлувати пересегментування первинно цілісного відрізка досвіду. Йдеться про штучну генерацію меж теперішнього в межах попередньо цілісного теперішнього і таким чином створення з попередньо єдиного в собі відрізка досвіду вже, наприклад, двох, окремих відрізків досвіду з, відповідно, новим смисловим навантаженням. Новий, інакший смисл відрізків попереднього теперішнього впливає з того, що складові гешталту взяті окремо не відображають сенсу, який несе гешталт як ціле. В кінцевому результаті йдеться як про перетворення окремих сегментів досвіду, так і про перетворення більш розгорнутого наративу через цілеспрямовану трансформацію його часової сегментації окремими теперішніми. Звісно, беручись за перетворення досвіду особи через його пересегментацію теперішнім слід врахувати й співвіднесення вже його наявної сегментації наративу в інших нечасових вимірах цього ж наративу, наприклад, його смислового структурування.

Штучна зміна меж теперішнього відображається як зміна динаміки тривалості теперішнього. Розглядаючи переживання теперішнього як процес, доцільно вести мову про варіативність тривалості теперішнього щонайменше з двох ракурсів. По-перше, можна говорити про варіативність змісту теперішнього, а отже про різне змістовне наповнення й різну тривалість послідовних субстантивних елементів потоку свідомості. По-друге, йдеться про стабільність функціонування «генератора» транзитивних елементів у потоці свідомості. Ця стабільність проявляється в тому, що яким би не було за наповненням субстантивне переживання, воно все одно буде завершене появою транзитивного елементу потоку свідомості. В цьому випадку динаміка тривалості теперішнього відображуватиме появу в потоці свідомості транзитивних елементів. Й така динаміка є функцією від зростання чи зменшення як специфічного, так і неспецифічного зовнішнього навантаження на випробуваного [10].

Список використаних джерел

1. Fraise, P., *Psychologie der Zeit: Konditionierung, Wahrnehmung, Kontrolle, Zeitschätzung, Zeitbegriff*, München; Basel: E.Reinhard, 1985.
2. Husserl, E., *Husserliana, Gesamte Werke, Band IX, Phänomenologische Psychologie*, Den Haag, Martinus Nijhoff, 1962.
3. Husserl, E., *Husserliana, Gesamte Werke, Band X, Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893-1917)*, Den Haag, Martinus Nijhoff, 1962.

4. Linschoten, J. Auf dem Wege zu einer phänomenologischen Psychologie. Die Psychologie von William James, Berlin, Walter de Gruyter & Co, 1961

5. Pöppel, E., Grenzen des Bewusstseins. Über Wirklichkeit und Welterfahrung, Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart, 1985.

6. Pöppel, E., Zeitliche Organisation menschlichen Erlebens // Jahrbuch 1994 der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina (Halle/Saale), LEOPOLDINA (R.3), 40 (1995), s.313-320.

7. Полунін О.В. Психологічне дослідження феноменології переживання теперішнього. Психологія і суспільство, 2007, №4, ст. 138-143.

8. Полунін, О.В. Вільне безперервне відмірювання як метод дослідження суб'єктивного теперішнього. Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. ст. / АПН України Ін-т соц. та політ. психології. К.: Міленіум, 2009. Вип. 24 (27). С.49-61.

9. Полунін, О.В. Особливості переживання межі суб'єктивного теперішнього. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Том 2, вип. 6. С. 170-182.

10. Полунін, О.В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: [монографія]. К.: Гнозис, 2011. 360 с.

УДК 159.942

Потанчук Є.,

*доктор психологічних наук, професор,
заслужений працівник освіти України,
професор кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ ПІСЛЯ ЙОГО ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Вивчення та аналіз наукової літератури [1-5] дає підставу стверджувати, що членам сім'ї належить виконувати багато важливих сімейних функцій, серед яких в умовах війни особливої актуальності набуває реалізація психологічної (емоційної) функції – забезпечення емоційної підтримки, психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту своїх членів. У цьому контексті особливого значення набуває розуміння членами сім'ї учасника бойових дій своїх

можливостей та моделей поведінки після його повернення додому. Адже, як свідчить практика, перебування людини в умовах бойових дій негативно позначається на її психічному стані, може спричинити втрату або зниження енергетичного ресурсу організму та порушення адаптації до навколишнього середовища. Більшість з бійців переживають бойові психологічні травми – патологічний стан центральної нервової системи, що виникає внаслідок впливу чинників бойового стресу та зумовлює регулювання поведінки особи, що постраждала, через патофізіологічні механізми [3-4].

У членів сім'ї може з'явитися почуття безпорадності і нездатності справитися з проблемою. Почуття безпорадності досить часто виникає у рідних людей при виявах її членами – учасниками бойових дій різних негативних реакцій (апатії, агресії, байдужості до близьких). Все це специфічні вияви травмованої психіки, тому важливо членам сім'ї, насамперед, набратися терпіння та витримки і навчитися не приймати це на свій рахунок і не ображатися.

Учасники бойових дій, перш за все, потребують від рідних людей позитивних емоцій та відчуття безпеки (події, пов'язані з війною залишилися позаду; життя відновлюється; поруч є рідні люди; попереду – гарне майбутнє). Їм потрібна підтримка у своєму бажанні чи небажанні згадувати про ті події. При цьому не варто 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 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 незайнятість людини часто призводять до зловживання алкоголем та інших негативних наслідків. Людину потрібно заспокоїти, бо вона відчуває страх, що завдана психологічна травма – на все життя. Також членам сімей важливо знати, що коли ці симптоми дуже виражені, то учасникам бойових людей потрібна допомога фахівця.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що ефективній реабілітації учасника бойових дій після його повернення сприяють такі моделі поведінки членів сім'ї як: берегиня (створює затишок, захист), друг (виявляє прихильність, довіру), лідер (приймає важливі

рішення і вирішує сімейні проблеми), мотиватор (муза) (надихає до дій), оптиміст (виявляє бадьорість, життєрадісність), порадник (надає корисні, мудрі поради), слухач (вміло вислуховує членів родини), співрозмовник (розмовляє на корисні та цікаві теми), розрадник (втішає, розраджує), гуморист (знижує напруження, приносить полегшення). Втілення таких моделей поведінки потребує від членів сімей певних знань, умінь та бажань. Звідси виникає потреба в загальній психологічній просвіті членів родин учасників бойових дій щодо особливостей поведінки з ними після повернення додому. Саме це питання має бути перспективою для подальшого дослідження цієї теми.

Список використаних джерел

1. Карпова Д. Є. Деструктивний вплив війни на міжособистісні стосунки членів сім'ї. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 14 квітня 2022 р.) / Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2022. С. 28–29.

2. Кузікова С. Б., Зликов В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Вип. № 4. С. 41–46.

3. Петреченко С. А. Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни : навч.-метод. посіб. Київ : Талком, 2024. 130 с.

4. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с.

5. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. №2. С. 550-557.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ РОДИНИ ПРИКОРДОННИКА НА ВІДНОВЛЕННЯ ЙОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

В умовах війни феномен родини набуває для кожного військовослужбовця і, зокрема, прикордонника визначальної ролі та особливої цінності [2; 5]. Така тенденція зумовлена тим, що саме родина, як соціальна група людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів), впорядковує людське життя, виконує низку важливих функцій і задовольняє важливі потреби її членів. Проте в умовах війни особливої актуальності набуває реалізація родинною емоційної функції, метою якої є забезпечення емоційної підтримки, психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини. Реалізація цієї функції суттєво залежить від психологічного ресурсу родини, який відображає особистісні властивості й здібності людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів), що допомагають один одному адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх та відновлювати особистісний комфорт. Такими особистісними властивостями й здібностями члена родини можуть бути: мудрість і знання (гнучкість мислення, здатність долати труднощі та опір обставин, розуміння сімейних ролей, що сприяють реалізації емоційної функції), емпатія (співпереживання, прагнення турбуватися про рідних та близьких, чуйність у взаєминах), авторитетність (заслугове повагу і довіру рідних та близьких людей), комунікативність (уважно слухає, розуміє і делікатно переконує членів родини). Саме ці властивості та здібності дозволяють членам родини виявляти себе в ролі суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я один одного [1-5].

За результатами досліджень ми дійшли висновку, що сукупність особистісних властивостей і здібностей кровних родичів чи кількох поколінь родичів прикордонника утворюють психологічний ресурс родини, який включає: згуртованість – психологічна близькість між членами родини; ієрархію (авторитет, влада і ступінь взаємного

впливу членів родини); гнучкість (здатність членів родини адаптуватися до змін); ролеву функціональність (виконання сімейних ролей, зокрема за емоційною функцією).

Для того щоб відновити душевне благополуччя прикордонника-учасника бойових дій члени його сім'ї повинні намагатися створити і розвивати у повсякденному житті найбільш допустимі й оптимальні для них моделі продуктивної взаємодії, що потребує взаєморозуміння, взаємодопомоги та взаємоузгодження [3-5]. Учасники бойових дій, перш за все, потребують від рідних людей позитивних емоцій та відчуття безпеки (події, пов'язані з війною залишилися позаду; життя відновлюється; поруч є рідні люди; попереду – гарне майбутнє). Їм людям потрібна підтримка у своєму бажанні чи небажанні згадувати про ті події. При цьому не варто 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 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 незайнятість людини часто призводять до зловживання алкоголем та інших негативних наслідків. Людину потрібно заспокоїти, бо вона відчуває страх, що завдана психологічна травма – на все життя. Також членам сімей важливо знати, що коли ці симптоми дуже виражені, то учасникам бойових людей потрібна допомога фахівця.

Загалом розуміння членами родини прикордонника свого ресурсу дозволяє правильно його використовувати та ефективно відновлювати його психічне здоров'я. Звідси виникає потреба у подальшому дослідженні психологічного ресурсу родини і розширення уявлення населення про свої можливості щодо забезпечення емоційної підтримки, психологічного захисту та відновлення емоційного комфорту членів родини.

Список використаних джерел

1. Беспалько А. О., Сафін О. Д. Відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів на етапі психологічної декомпресії. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та

кризовій психології: *монографія*. Том II. НУЦЗУ. Х: ФОП Панов А.М., 2022. С. 193-224.

2. Петrenchенко С. А. Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни : *навч.-метод. посіб.* Київ : Талком, 2024. 130 с.

3. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: *монографія*. Хмельницький: Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. 323 с.

4. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий журнал «Психологічні травелогі» Хмельницького національного університету*. № 3, 2023. С. 90-99.

5. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : *кол. моногр.* / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с.

УДК 616.89-008.441.13:616-055.1(2):616-053.8

Пострелко В.,

*доктор медичних наук, професор кафедри,
Міжнародний Європейський Університет
ННІ «Післядипломної освіти та безперервного
професійного розвитку»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРУШЕННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ЯК НАСЛІДОК РЕАКЦІЇ ГОРЯ ТА АДИКЦІЇ

Вступ. За період від початку російсько-української війни до нас почали звертатись за допомогою хворі чоловіки та жінки, які перенесли втрату близьких їм людей та, як наслідок, почали вживати алкоголь та наркотичні речовини [1].

Мета роботи. Визначити причини, що призводять до вживання алкоголю і наркотичних речовин у людей, у яких виникло горе та розробити новий підхід у їх лікуванні та профілактики.

Матеріали та дослідження. Протягом 2022-2023 років нами було досліджено та надано допомогу 57 хворим (серед них 37 жінок та 20 чоловіків, які перенесли втрату близьких людей. У цих пацієнтів була виявлена наступна симптоматика: порушення сну, анорексія чи

втрата ваги, дратівливість та втомлюваність, проблеми з концентрацією уваги, втрата інтересу до новин, роботи, друзів та ін., пригніченість, плач, апатія й відчуження, намагання усамітнитись, самозвинувачення, суїцидальні думки, соматичні симптоми [1].

На фоні вказаних симптомів мала місце поява ознак алкогольної залежності, а саме: хворобливий потяг до алкоголю, ріст толерантності, втрата кількісного контролю, симптоматика псевдоабстинентного синдрому. У пацієнтів, які переживали горе та почали зловживати алкоголем, спостерігаються наступні фази розвитку розладу [2]:

1) Заперечення (відкидання). У цій стадії людина може відмовлятися вірити у те, що втрата відбулася. Вона може відчувати відмову від прийняття нової реальності і намагатися зберегти статус-кво.

2) Гнів (суперечка). Людина може запитувати «Чому це сталося саме зі мною?» і шукати об'єкт для свого гніву, може бути розлючена на Бога, світ, інших людей або самих себе.

3) Торг (компроміс). У цій стадії людина може намагатися укласти «угоду» для того, щоб відновити втрачене. Вона може обіцяти змінити своє життя, вести більше здоровий спосіб життя, чи намагатися відшкодувати втрату якимось чином.

4) Депресія (печаль): У цій стадії горя людина розуміє глибокий характер своєї втрати. Вона може відчувати сум, пригніченість, втрату інтересу до навколишнього світу. Це може бути найтяжчою стадією горя.

5) Прийняття: Остаточною стадією горя є прийняття втрати та відновлення спроможності жити далі. Людина починає знову знаходити радість у житті, хоч і не забуває про свою втрату. Ця стадія може займати час і рівень прийняття може відрізнятися від людини до людини.

В нашій психотерапевтичній роботі ми працювали над тим, щоб пацієнт усвідомив, що більше не можна повертатися до зловживання алкоголем, адже це лише погіршує психологічний та фізіологічний стан пацієнта; допомагали знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє [3]. Пацієнту виставляється вірний діагноз і пояснюється, що залежність від алкоголю немає сенсу і що це тільки погіршить його психологічний та фізіологічний стан.

Робота лікаря та психолога повинна бути направлена на подолання болі внаслідок втрати, зняти гнів, тривогу та інші емоції, які виникають після втрати. Необхідно допомогти прийняти реальність втрати – це означає визнати те, що не можливо повернути те, що було втрачене [4]. Також, що алкоголь не допоможе повернути втрачене, а лише буде погіршувати стан пацієнта. Припинення

вживання алкоголю буде сприяти поліпшенню також і фізичного здоров'я. Робота з горем може включати в себе створення безпечного середовища для того, щоб особа могла вільно висловлювати свої почуття [5].

Результати та обговорення. З цими пацієнтами треба працювати на протязі довгого часу для досягнення позитивного результату, особисто проводити терапію та її корекцію. Нами був розроблений новий підхід лікування та психологічної корекції для даного контингенту пацієнтів за допомогою окулярів віртуальної реальності, які мають в собі розслабляючий фактор.

Сеанс VR терапії складався з 2 етапів:

1. Використовувались окуляри віртуальної реальності, за допомогою яких демонстрували спеціальні фільми, які дозволяють провести релаксацію хворого. Цей процес продовжувався протягом 2-3 хвилин.

2. На 2 етапі використовувався фактор відрази, що траплявся в людини в житті. Це можуть бути змії, жаби, павуки або брудний посуд та інші фактори, що викликають відчуття відрази у пацієнта. Дані фактори відрази зв'язуються з вживанням алкоголю завдяки роботі лікаря.

2-5 сеансів було достатньо для формування негативного відношення до алкоголю.

Висновки. Впровадження VR-терапії серед пацієнтів, що переживають горе та, внаслідок цього, зловживають алкоголем, дозволяє вводити цих пацієнтів в стан ремісії алкогольної залежності. Розслабляючий ефект VR-терапії є корисною складовою загальної психологічної корекції, оскільки доведено, що стан релаксації знижує загальне збудження, що позитивно впливає на зменшення когнітивного та фізичного стресу.

Список використаних джерел

1. Клініка, діагностика та лікування розладів психічної сфери внаслідок бойових дій: Навчальний посібник / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. Київ. 2022.

2. Медична психологія : в 2-х т. Т. 2. Спеціальна медична психологія. Підручник / [Г.Я. Пілягіна та ін.] ; за ред. Г.Я. Пілягіної. Вінниця : Нова Книга, 2020.

3. WHO, 2010. Global strategy to reduce the harmful use of alcohol 2010. URI: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599931>).

4. Михайлов Б. В. Медико-психологічний супровід осіб з гострими розладами психіки і поведінки. Міжнародний медичний журнал. 2016. Том 22, N 1. С. 73-80.

5. Напреєнко О.К., Напреєнко Н.Ю. Комплексна психологічна, психіатрична та наркологічна допомога постраждалим у збройних конфліктах, при мирних протестах і вимушеним переселенцям. Укр. терапевт. журнал. 2015. N 3. С.80-85

УДК 159.9

Похілько Д.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України*

КАТЕГОРІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Майже 2 роки в Україні йде повномасштабна війна. Все населення України страждає від постійних ракетних атак з боку російської федерації. Лише за офіційною статистикою на листопад 2023 року 5 мільйонів українців офіційно отримали статус вимушених переселенців [1], і ці показники лише в межах країни. Мільйони людей вимушені були покинути свої домівки, облаштований побут, роботу та поїхати в більш безпечне місце, щоб зберегти найцінніше – своє життя та життя своїх дітей.

На офіційних сайтах за даними Офісу Генерального прокурора серед статистики постраждалих дітей від збройної агресії російської федерації станом на 7 люте 2024 року можна зустріти такі цифри: 523 дитини загинули та 1217 – поранені; 2175 – зникли безвісті [2].

Чи це всі втрати серед дітей на війні протягом двох років повномасштабного вторгнення та 8 років локального збройного конфлікту?

З впевненістю можу сказати, що ні. Це лише краплинка в океані «невидимих» втрат. Серед представлених категорій немає дітей, які втратили батьків; і, нажаль, немає тих дітей, про зникнення яких вже нікому заявити, бо рідні загинули; немає і тих дітей, які загинули разом з рідними в окупації та поховані десь в лісі без відмітки їх прізвища та ім'я; немає дітей, які були викрадені окупантами та вивезені в росію до так званих нових «люблячих батьків»; немає тих

дітей, які вже 2 роки, проживаючи в країні знаходячись під постійними обстрілами тощо. Таких категорій постраждалих від війни дітей можна назвати ще не одну чи дві, а як мінімум з десятків.

Нажаль, в нашій країні при підрахунках втрат беруться лише показники фізичного стану здоров'я (жива людина чи загинула; неушкоджена чи поранена; знаходиться при тямі, або в комі; працездатна, або – ні), і зовсім не беруться до уваги порушення психічного здоров'я.

Не секретом є те, що тривалий вплив стресфакторів на особистість призводить до формування психологічної травми, яка впливає на всі сфери життя та діяльності людини. Ще більший вплив це несе для дитячої психіки, коли формування та укріплення особистісних структур ще не завершено, коли фізичне дозрівання організму ще відбувається, і він працює не в повноцінному ритмі.

Так, з впевненістю можна сказати, що сьогодні усі без виключення українські діти є постраждалими від війни. Кожна дитина постраждала по-своєму, особливо та індивідуально, і кожна потребує своєї індивідуальної психологічної допомоги.

Можна виділити певні категорії постраждалих дітей від збройної агресії росії проти України за декількома різними факторами:

1. За формою взаємодії з травматичним фактором (безпосередня чи опосередкована):

- активний учасник (дитина, яка безпосередньо пережила обстріли, вибухи та інші активні бойові дії);
- свідок (дитина, яка бачила, як загинути або травмувалися інші, влучання ракети в будинки тощо);
- чув про подію через засоби масової інформації (діти, які бачили відео з загибеллю людей, результати обстрілів тощо).

2. За тривалістю знаходження в умовах екзистенціальної загрози:

- Діти, які наразі знаходяться в умовах реальної загрози;
- Діти, які тривалий час знаходилися в умовах небезпеки;
- Діти, які незначний час знаходилися в умовах реальної загрози;
- Діти, які не знаходилися в умовах реальної загрози.

3. За фактором стаціонарності:

- Діти, які були вимушені переїхати;
- Діти, які не переїжджали.

4. За характером джерела небезпеки:

- діти, які постраждали від зброї (потрапляли під обстріли, підірвалися тощо);
- діти, які постраждали від людини (діти, що пережили фізичний, моральний та психологічний тиск з боку окупантів).

5. За фактором фізичної травматизації:

- Діти, які втратили кінцівки;
- Діти, що мають тяжкий ступінь травматизації;
- Діти, що мають середній ступінь травматизації;
- Діти, що мають легкий ступінь травматизації;
- Діти, які не мають травм.

6. За фактором контакту з військовими:

- Діти, в яких батьки військові;
- Діти, в яких рідні, або знайомі військові;
- Діти, які не мають серед близьких та знайомих військових.

7. За ступенем втрат:

- Діти, які втратили обох або одного з батьків;
- Діти, які втратили брата чи сестру;
- Діти, які втратили близьких рідних (бабуся, дідусь, дядько тощо);
- Діти, в яких батьки, або один з батьків зник безвісти;
- Діти, які втратили дім;
- Діти, які втратили домашніх улюбленців тощо.

Напевно, можна виділити ще багато різних категорій травмованих дітей в Україні, адже травматичною подією, особливо в дитячому віці може стати будь-яка ситуація. Як показала практика, нажаль, навіть діти, які безпосередньо не чули вибухів, не бачили руйнувань, які проживають на потенційно безпечних територія все одно мають прояви психологічної травматизації та потребують своєї програми психологічного супроводу та підтримки.

Список використаних джерел

1. Кузьмич О. Стало відомо, скільки в Україні переселенців. Електронний ресурс. URL: <https://tsn.ua/politika/stalo-vidomo-skilki-v-ukrayini-pereselenciv-2448718.html>. (дата звернення 08.02.2024).

2. Діти війни. веб-сайт. URL: <https://childrenofwar.gov.ua>. (дата звернення 08.02.2024).

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ

Психологічна допомога у подоланні професійних стресів працівників МВС України є актуальним напрямком вивчення як в науковому, так і в соціальному контексті. Працівники МВС, забезпечуючи безпеку та порядок в суспільстві, стикаються із складними ситуаціями, включаючи травматичні події, загрози та виклики, які вимагають особливого психологічного підходу. Зокрема, в умовах воєнного стану, коли працівники МВС знаходяться в ситуаціях підвищеного ризику, питання психологічної допомоги стає стратегічно важливим.

Стрес (від англ. *stress – напруга*) – емоційний стан організму, який виникає в напружених обставинах. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі та переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів. Стрес провокується дією на людину певних стресорів – *фізіологічних* (надмірна фізична напруга, висока і низька температура, шуми, біль тощо) і *психологічних* (конфлікти, небезпека, дефіцит часу, велика відповідальність прийняття рішення, мотиваційна криза тощо) [1].

Поняття «*професійний стрес*» визначається як психологічний дисбаланс, що виникає у зв'язку з виконанням особистістю професійних обов'язків та стикається з особливими викликами, специфічними для конкретної сфери діяльності. У психологічній науці виокремлюються *три основні підходи* до аналізу професійного стресу:

– *Підхід до детермінант та наслідків стресу*: у межах першого підходу основна увага спрямована на вивчення факторів, які призводять до виникнення стресу та його вплив на здоров'я та роботу. Дослідження зосереджені на ідентифікації та аналізі тих аспектів робочого середовища чи ситуацій, які можуть викликати стресові реакції, а також вивчення наслідків стресу для фізичного і психічного здоров'я.

– *Підхід до суб'єктивної значущості та стратегій поведінки* зосереджується на вивченні суб'єктивної значущості ситуацій, в яких працює людина та аналізі стратегій поведінки, які вона використовує

для подолання труднощів. Основна увага приділяється сприйняттю самими працівниками ситуацій, а також їхнім індивідуальним стратегіям копіngu та адаптації.

– *Підхід до зміни механізмів регуляції діяльності* спрямований на деталізацію уявлень про те, як механізми регуляції діяльності можуть змінюватися під впливом різних чинників. Вивчення охоплює аналіз механізмів, які використовуються людиною для адаптації до стресових умов, оцінки витрат на цю адаптацію та її внутрішні ресурси [2].

Професійний стрес в контексті правоохоронної діяльності представляє собою складний психологічний стан, обумовлений специфікою роботи працівників МВС та особливостями ситуацій, з якими вони зіштовхуються у повсякденній практиці. Однією з ключових особливостей цього стресу є постійна необхідність вирішення конфліктних та критичних ситуацій у ризиконебезпечних умовах, що може викликати значне психоемоційне виснаження.

Психологічна допомога – це комплекс інтервенцій, спрямованих на покращення психічного здоров'я, подолання стресів з використанням психологічних знань і методів. Вона включає в себе різноманітні форми підтримки, рекомендації та консультування, спрямовані на розвиток психічної стійкості та забезпечення гармонії в емоційному, соціальному та професійному житті особистості.

Психологічна допомога в подоланні професійних стресів працівників МВС України є критично важливою для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та професійного функціонування в умовах високого ступеня стресу та відповідальності. Адже психологічна допомога спрямована на виявлення та аналіз факторів, які викликають стрес у працівників МВС. Це може бути пов'язано зі специфікою їхньої професійної діяльності, включаючи високий рівень відповідальності, регулярні стресові ситуації, а також соціальний тиск та інші негативні впливи. Психологічна підтримка також включає в себе розробку та впровадження індивідуальних та групових стратегій копіngu для ефективного подолання стресових ситуацій. Це може включати в себе тренінги зі стресового менеджменту, техніки релаксації та психотерапевтичні сесії. Також, роль психологічної допомоги полягає в розвитку психологічної стійкості та адаптації працівників МВС до непередбачуваних ситуацій. Це включає в себе підготовку до виконання службових завдань у ризиконебезпечних умовах, відновлення після стресових ситуацій та психологічних супровід під час професійної діяльності.

Психологічна допомога для працівників МВС включає різні *види інтервенцій*, спрямованих на особистий розвиток та подолання професійних стресів. Один із ключових видів – індивідуальне консультування та психотерапія, що охоплює травматичну терапію, когнітивно-поведінкову терапію, та емоційно-фокусовану терапію. Ці підходи спрямовані на формування здатності подолати наслідки стресових ситуацій, керувати емоціями та зміцнювати психічне здоров'я.

Форми психологічної підтримки для працівників МВС охоплюють різноманітні взаємодії, що включають групову психотерапію, сесії групової підтримки та тренінги стресового менеджменту. Ці форми дозволяють створювати сприятливий колективний контекст для обміну досвідом та спільної роботи над стресовими ситуаціями. Психоедукація, консультування, та спеціалізовані програми також входять до складу психологічної допомоги, сприяючи розвитку стратегій подолання стресу та забезпеченню невідкладної психічної підтримки в екстрених ситуаціях.

Оскільки причини та наслідки стресу дуже різноманітні, підхід до його вимірювання повинен бути мультифакторним. На сьогоднішній день, професійний стрес оцінюється за допомогою врахування фізіологічних, біохімічних, психологічних та поведінкових аспектів. Це дозволяє забезпечити комплексний погляд на професійний стрес, враховуючи різноманіття факторів, які можуть впливати на психічне здоров'я працівників правоохоронних органів.

Таким чином, психологічна допомога, надана відповідно до потреб та контексту службової діяльності працівників МВС, сприяє покращенню їхньої здатності адаптуватися до стресових ситуацій, знижує ризик виникнення психічних розладів та покращує загальний рівень психічного здоров'я. Також психологічна допомога формує конструктивні стратегії копінгу, що дозволяє працівникам ефективно вирішувати проблеми та відновлювати свою психічну стійкість у випадках екстремальних подій чи травматичних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб, 4-те вид., вир. і доп. К.: Каравелла, 2020. 419 с.
2. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис.... д-ра психол. наук : 19.00.06; Нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2003. 35 с.

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

З початком повномасштабного вторгнення країни агресора на територію нашої Держави та введенням воєнного стану в країні, спостерігається загострення проблем, пов'язаних з ментальним здоров'ям населення України. Дані проблеми наявні не тільки в зонах бойових зіткнень та окупованих територіях, вони також притаманні і для інших територій України де прямих бойових дій не відбувається. Це пов'язано з наступними об'єктивними чинниками: знаходження у прифронтових зонах; постійні ракетні обстріли і атаки БПЛА практично всієї території країни, які відбуваються в будь-який час доби; вимушене переміщення людей в інші регіони України або навіть і інші країни, що спричинило втрату роботи, призвело до фінансових і побутових труднощів; непрозорі мобілізаційні заходи з боку державних установ; вимушена соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому та постійна тривога за власне життя, а також за життя і здоров'я дітей, рідних та близьких тощо. Всі вищезазначені обставини та чинники суттєво підвищують психоемоційну напругу і вразливість, змушують людей знаходитись в ситуації хронічного стресу, що призводить до поширення серед населення тривожних та депресивних станів, постстресових розладів та інших негативних психічних станів [4, с. 26]. Тому в Україні гостро постала проблема зі підтримкою та збереженням ментального здоров'я населення.

Незважаючи на воєнний стан, економіка нашої країни витримала і завдяки напруженій роботі підприємств та організацій, потужній підтримки західних партнерів, вона має тенденції до відновлення і розвитку. На підприємствах і організаціях працюють люди, які є часткою населення нашої країни, тому вони в повній мірі піддаються впливу всіх негативних подій, що відбуваються в нашій країні в умовах війни. Ментальне здоров'я має значний та суттєвий вплив на продуктивність праці персоналу організацій. Тому важливою проблемою в умовах війни є підтримка і збереження ментального здоров'я персоналу організацій, оскільки воно напряму пов'язано з ефективністю їх професійної діяльності. Отже актуальним є аналіз та осмислення

даної проблеми та пошуку шляхів особистих та організаційних ресурсів з метою підтримки і збереження ментального здоров'я персоналу організацій.

Дослідження психологічного впливу наслідків війни на людину проводились зарубіжними науковцями в основному з позиції аналізу психічних розладів населення в наслідок збройних конфліктів (R. Murthy; R. Lakshminarayana; S. Priebe; M. Bogic; D. Ajdukovic та ін.). Вивчення наслідків впливу широкомасштабного вторгнення країни агресора на територію нашої країни знаходиться на початковому етапі і вже знайшло відображення у працях вітчизняних науковців (В. Злишков; Л. Карамушка; О. Кокун; О. Креденцер; Н. Лозінська; С. Лукомська; В. Мороз; І. Пішко та ін.) [1, с. 125]. Проте досліджень стану ментального здоров'я персоналу організацій з метою пошуку механізмів та шляхів щодо його збереження, підтримки та розвитку на даний час в Україні практично не проводилось.

Невід'ємною складовою щасливого життя людини є стан її ментального здоров'я. Поняття ментальне здоров'я, згідно з визначенням ВООЗ розглядається як суб'єктивний стан щастя та добробуту, в якому людина може реалізувати свої інтелектуальні та творчі здібності, стійко протистояти життєвим стресам, ефективно працювати та робити внесок у суспільне життя. Виходячи з цього ментальне здоров'я людини поєднує в собі здоровий дух та психіку разом із соціальним складником, що є важливим для втілення у власне життя своїх бажань, реалізації сформованих цілей та доброго загального фізичного самопочуття. Також під ментальним здоров'ям людини розглядають загальне психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень її розумового, емоційного благополуччя, що в свою чергу говорить про відсутність будь-якого психічного розладу [3, с. 212]. Стан ментального здоров'я будь-якої людини залежить від певних чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Мати здатність отримувати задоволення від життя є основною рисою ментально здорової людини.

Кожна людина у дорослому житті більшу частину свого часу проводить на роботі. Станом на кінець 2022 року близько 60% населення у всьому світі працює. Виходячи з цього кожен працівник має право на безпечне і здорове середовище на робочому місці, як для фізичної так і для психологічної складових своєї особистості. Робота може виступати, як додатковий захисний фактор для підтримки і збереження ментального здоров'я особистості персоналу організацій, але й може сприяти потенційній шкоді для них. Враховуючи ту кількість часу, який працівники проводять на робочому місці,

фінансову складову оцінки їх професійної діяльності, емоційний та фізичний комфорт на робочому місці, стає актуальним розуміння, що робота має вплив на ментальне здоров'я людини.

Психічне та фізичне здоров'я є рівноцінно важливими складовими ментального здоров'я людини. Професійні ситуації, що можуть негативно впливати на психіку людини підвищують ризик виникнення фізичних проблем зі здоров'ям, таких як інсульт, діабет, проблеми з ЖКТ, серцево-судинні захворювання тощо. До таких наслідків призводять в основному стресові ситуації на робочому місці (постійна емоційна напруга, великі обсяги робочого навантаження, проблеми зі сном, невизначеність умов праці, складні стосунки в колективі, мобінг тощо), який в хронічній формі накопичується і провокує виникнення вищезазначених порушень і хвороб. Дані професійні негативні впливи суттєво погіршились з початком повномасштабних бойових дій на території нашої країни та введенням воєнного стану.

Психічне здоров'я персоналу організацій, як складова їх ментального здоров'я, в умовах війни включає такі основні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності в умовах війни [1, с. 126]. Тому ментально комфортним робочим середовищем можна вважати здорове та безпечне середовище, що сприяє продуктивній роботі персоналу організацій, їх опору стресовим ситуаціям і особистому зростанню, що призводить до їх фізичного і психічного добробуту. Належним чином організоване безпечне робоче середовище в організаціях дозволяє їх керівникам вчасно реагувати та запобігати психосоціальним та професійним ризикам або мінімізувати їх наслідки.

Підтримка та збереження ментального здоров'я персоналу, є невід'ємною складовою ефективної діяльності організацій, що полягає у запобіганні виникненню психічних та фізичних розладів пов'язаних з їх професійною діяльністю. Це досягається шляхом здійснення управління психосоціальними ризиками в організації, проведення заходів для покращення умов праці і створення оптимальних, комфортних трудових відносин. Також необхідні заходи (тренінги, майстер-класи, лекції та ін.), за допомогою яких підвищується рівень обізнаності персоналу організацій стосовно основ психічного здоров'я. Проведення таких заходів сприяє формуванню у них знань щодо розпізнавання негативних психологічних станів, які можуть

виникнути на робочому місці, що дає їм можливість вчасно звернутись за допомогою і підтримкою до фахівців. Саме проведення таких заходів в організаціях дозволяє підвищувати рівень стресостійкості персоналу, вчить більше турбуватись про себе і оточення, що у свою чергу сприяє формуванню ментально здорового колективу і дає роботодавцю лояльних, мотивованих, активних і продуктивних працівників, які прихильні до місії і цілей організації, якісно і своєчасно виконують поставлені перед ними професійні завдання.

На даний час, підтримка власного ментального здоров'я персоналом в організаціях, відбувається методами самопомоги. Серед шляхів самопомоги можна виділити такі: дотримання оптимального розпорядку дня, достатній спокійний сон; повноцінне здорове харчування, мати зв'язок з близькими та рідними, регулярні фізичні навантаження, активний спосіб життя, піклування про себе та інших, мати улюблену справу для емоційного розвантаження, мати адекватний самоконтроль та саморегуляцію тощо. Проте в умовах сьогодення, без додаткової підтримки, персоналу організацій все важче поратись з впливом зовнішніх хронічних стресових ситуацій, які безпосередньо відбиваються на їх ментальному здоров'ї.

Створення належного робочого середовища для персоналу організацій, що сприятиме підтримці та збереженню їх ментального здоров'я в умовах війни стикається з низкою, як організаційних, так і особистих проблем. По-перше, не в кожній організації у штаті зазвичай є посада психолога, який вчасно може надати психологічну підтримку і допомогу. По-друге, створювати сприятливе середовище з комплексними заходами щодо підтримки та збереження ментального здоров'я на робочому місці вкрай складно у зв'язку з постійними загрозами ракетних обстрілів з боку країни агресора, які іноді тривають по кілька годин. В цей час персонал організацій знаходиться годинами в укриттях, в додаток постійно відчуває емоційну тривогу не тільки за власну безпеку, а також за безпеку рідних. По-третє, невизначеність з перебігом і тривалістю бойових дій на території нашої країни. Все це призводить до підвищення рівня психо-емоційної, соціальної та фізичної напруженості персоналу організацій, що не може не відбиватись на їх ментальному здоров'ї.

Отже, ментальне здоров'я персоналу є важливим фактором в діяльності будь-якої організації, адже воно безпосередньо впливає на продуктивне її функціонування і розвиток. Від ментального здоров'я персоналу організацій напряду залежить формування у них адаптаційних можливостей пристосування до змін в соціальному середовищі, розвиває здатність до конструктивної поведінки в умовах

сьогодення, допомагає професійно розвиватись та вдосконалюватись. Тому проблема ментального здоров'я персоналу організацій в мовах війни, потребує особливої уваги, з метою пошуку шляхів її розв'язання, створення психологічних служб для надання психологічної допомоги і підтримки. Також створення спеціальних проєктів і програм для поширення психологічних знань серед персоналу організацій, з метою формування навичок ефективної самопомоги для подолання наслідків стресових ситуацій задля збереження власного ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Вчені записки Університету «КРОК» №3 (67), 2022. С. 124-133.
2. Терещенко К. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 55, 2020. С. 59-65
3. Ткачишина О. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Психофізіологія та медична психологія. Випуск 53, 2023. С. 207-211
4. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry. 2006. 5(1). pp. 25-30.

УДК 159.923-057.87:336

Рубанець О.,

*аспірант кафедри авіаційної психології
факультету лінгвістики та соціальних комунікацій,
Національний авіаційний університет*

ПЕРЕДУМОВИ ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕРСОНАЛУ БІЗНЕС-СТРУКТУР

Актуальність дослідження.

Для забезпечення ефективності професійної діяльності персоналу бізнес-структур необхідна системна робота на рівні організації і людини з урахуванням взаємозв'язку і взаємозалежності ряду факторів.

Одним із перших пріоритетів для забезпечення ефективності професійної діяльності персоналу бізнес-структур є, на нашу думку, мінімізація ризику професійного вигорання співробітників.

Згідно концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я, професійне вигорання включене в 11-ту редакцію Міжнародної класифікації хвороб, належить до професійних явищ і не класифікується як захворювання, однак при цьому, є фактором, який впливає на стан здоров'я та контакт з медичними службами [1].

Базуючись на роботах Л. Карамушки, Г.В. Гнускіної [2, с.13]. та Т. Грубі [3, с.213], під професійним вигоранням будемо розуміти емоційне, розумове та фізичне виснаження через довготривале залучення особистості до некерованої стресової ситуації у професійній діяльності.

На думку К. Маслач [4, с.186] та інших дослідників, ознакою та наслідком професійного вигорання можуть бути редукція професійних обов'язків, сприйняття своєї робочої діяльності як неважливої і не цінної, дистанціювання, відчуження від себе і результатів роботи – що, в свою чергу, зумовлює/призводить/перезапускає подальшу «редукцію особистих досягнень».

Співробітник може робити рівно стільки, щоб не бути звільненим, і не намагається (або вже і не має ресурсів, бо почувається виснаженим), покращити ефективність своєї роботи.

В ускладнених випадках професійне вигорання призводить до перерв в трудовій діяльності у зв'язку з соматичними захворюваннями (листки непрацездатності різної тривалості), зростання абсентизму на рівні організації – та подальшого періоду відновлення продуктивності роботи працівника.

Разом з тим, аналіз літератури свідчить про те, що проблема зменшення ризиків професійного вигорання у персоналу бізнес-структур в Україні є недостатньо вивченою.

Мета дослідження: Визначити передумови зменшення ризиків професійного вигорання у персоналу бізнес-структур.

Результати дослідження: Базуючись на досвіді практичної роботи в бізнес-структурах, нами виділено передумови зменшення ризиків професійного вигорання у персоналу бізнес-структур, які можуть бути створені за рахунок системної роботи на наступних рівнях: організаційному, міжособистісному, індивідуальному.

1.Організаційний рівень:

а) Здійснення прозорих бізнес-процесів та окреслення кордонів професійних ролей, чітке розмежування відповідальностей між функціями і підрозділами організації. Розмитість або відсутність

«кордонів» посадових обов'язків, нечіткість бізнес-процесів можуть сприяти виникненню вигорання та неефективності роботи організації в цілому;

б) Організація має дотримуватися цінностей, які сприяють ефективній роботі (повага, професіоналізм, командна робота та ін.) та коректно сформульованих поведінкових компетенцій співробітників. І, відповідно, рекомендується не толерувати не релевантні цінностям організації моделі поведінки (особливо у керівників всіх рівнів), використовуючи весь спектр управлінського та адміністративного впливу (від надання корегуючого зворотнього зв'язку до догани та подальшого звільнення);

в) Здійснення ефективного професійного відбору – інтерв'ю щодо цінностей персоналу, виявлення кандидатів з потенційною токсичною та конфліктною поведінкою, що можуть не відповідати цінностям і прийнятним в організації моделям поведінки. При цьому співпраця з організаційним психологом щодо дизайну та проведенні співбесіди може підсилити і корегувати роботу рекрутера.

2. *Міжособистісний рівень*: Йдеться, насамперед, про взаємодію керівника з підлеглим та колаборацію в команді (нетоксичні, з розвиненим рівнем емоційного інтелекту керівники і співробітники, що забезпечить рівень психологічної безпеки в команді в цілому);

3. *Індивідуальний рівень*: Моніторинг рівня професійного вигорання працівника, індивідуальні сесії з психологом, за потреби.

Висновки: Робота з професійним вигоранням, зокрема з мінімізацією ризиків його виникнення і своєчасна діагностика його проявів на ранніх стадіях, є передумовою ефективності професійної діяльності персоналу бізнес-структур.

Список використаних джерел

1. WHO, Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases, 2019.

2. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ, 2018. 13 с.

3. Грубі Т. В. Особливості вияву синдрому професійного вигорання у працівників державної податкової служби України. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. 2009. Т.1 Ч.24. 213с.

4. Maslach C., Leiter, M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. San Francisco CA : Jossey- Bass, 1997. 186 p.

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В умовах сучасних викликів для України тяжке випробовування зазнає її система освіти. З початку пандемії COVID-19 та уведення дії воєнного стану з 22 лютого 2022 року надання освітніх послуг здійснюється переважно в умовах дистанційної форми. Особливо актуальним і безальтернативним це стало для закладів освіти України з локалізацією на Сході і півдні України.

Для забезпечення якісного дистанційного навчання для педагогічних та науково-педагогічних працівників вельми актуальним було і залишається проблема створення як власних веб-ресурсів, так і використання на свій вибір інших веб-ресурсів. Опитування, що було проведено серед здобувачів вищої освіти Київського національного університету будівництва і архітектури (далі КНУБА) стосовно їхніх пріоритетних шляхів отримання навчальної інформації показав, що отримання необхідної навчальної інформації відбувається з наступних джерел: на паперових носіях (друковані видання) (12%), освітньому сайті КНУБА, Teams та ін. (36%), електронними засобами (електронна пошта, Інтернет) (43%), у бібліотеці (5%), інше (Google Академія-Google Scholar, онлайн послуги Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, спілкування з колегами та представниками професії) (3%) [1]. Отже, електронні засоби та освітні сайти ЗВО використовуються здобувачами освіти у переважній більшості, а це 79%. При цьому серед викладачів ЗВО існує проблема у наданні здобувачам освіти відповідних рекомендації щодо використання відповідних ресурсів, послідовності виконання завдань, особливостей контролю тощо.

Основним критерієм вибору засобу та інструментарію дистанційного навчання має бути їх відповідність визначеній меті щодо досягнення очікуваних результатів навчання в дистанційному режимі з врахуванням можливостей і потреб здобувачів освіти та доступності програмних засобів. Зараз для визначення темпів розвитку сучасних технологій використовується «закон Мура». Згідно з цим законом швидкість та спроможність ІТ-технологій подвоюються кожні 18-24 місяці,

вартість, розміри та використана потужність зменшується на такому самому рівні. Пропускна спроможність мереж збільшилась у 1000 разів за останнє десятиріччя, трафік мереж продовжує збільшуватися на 300–500% щорічно. Всі сподіваються, що ці тенденції не зміняться [2].

Метою статті є підвищення ефективності професійної діяльності учасників освітнього процесу завдяки упорядкуванню та систематизації сучасних засобів організації дистанційного навчання у закладах освіти.

У різноманітні засобів організації дистанційного навчання доцільно виокремити такі групи:

1) *авторські програмні продукти* (Authoring Packages) – дають змогу викладачеві самостійно розробляти освітній процес на основі візуального програмування;

2) *системи управління контентом* (Content Management Systems – CMS) – дають змогу створювати каталоги графічних, звукових, аудіо-, відеозаписи, текстових та інших файлів і маніпулювати ними;

3) *системи управління навчанням* (Learning Management Systems – LMS) – надають можливість реєстрації та контролю доступу користувачів до системи і навчального контенту, а також можливість складання звітності та управління аудиторними і викладацькими ресурсами;

4) *системи управління навчальним контентом* (Learning Content Management Systems – LCMS) концентруються на завданнях управління змістом навчальних програм і зорієнтовані на розробників контенту, фахівців з методологічного компонування курсів і керівників проєктів навчання.

Розглянемо декілька найкращих рішень:

Lotus Learning Space – надає можливість навчатися і викладати в асинхронному режимі, звертаючись до матеріалів курсів у зручний час, брати участь в он-лайн заняттях у режимі реального часу. Така модель має гнучку систему редагування й адміністрування курсу, уможлиблює вибір різних режимів викладання і відстеження поточних результатів роботи здобувачів освіти. У системі п'ять спеціалізованих баз даних: 1) *Schedule* – відображає структуру курсу навчання, створену викладачем та уможлиблює перегляд навчальних матеріалів і вправ, участь у тестах, вирішення завдань і проведення досліджень; 2) у *Media Center* зберігаються статті, новини, книги, реферати, звіти, а також додаткова інформація, яка виходить за межі курсу; 3) *Course Room* – інтерактивне середовище, створене для спілкування здобувачів освіти, ведення дискусій між собою та з викладачем; 4) *Profiles*

містить інформацію про здобувачів освіти і викладачів, їхні контакти (адреса, номер телефону тощо), відомості про освітній процес тощо; 5) Assessment Manager є засобом, за допомогою якого викладачі оцінюють роботу кожного студента і повідомляють йому результати.

WebTutor – дає змогу на базі набору програмних модулів створювати гнучко налаштовувані системи, функціонал яких залежить від визначених завдань. Доступ до функціональних можливостей модулів забезпечується двома інтерфейсами: інтерфейсом Портал і Адміністратор. Платформа охоплює декілька модулів: 1) модуль управління дистанційним навчанням (із вбудованим редактором навчальних курсів, інтерактивних вправ і тестів / контрольних запитань); 2) модуль управління навчальним порталом (має редактор інформаційних матеріалів, сховище організаційної структури, керує і модерує форуми); 3) шлюз для обміну інформацією з іншими системами (можливість завантаження даних з інших платформ, а також інтеграції з ними, експорт даних у сховищі тощо).

Claroline – платформа дистанційного навчання та електронної діяльності з відкритим кодом, яка поширюється на основі GNU General Public License. Сумісна з такими операційними системами, як Linux, Mac і Windows. Забезпечує простий інтерфейс для адміністрування. В основу організації Claroline LMS покладено концепцію просторів, пов'язаних з курсом чи педагогічною діяльністю. Кожен з просторів забезпечений інструментарієм для створення, організації та управління навчальними матеріалами; можливостями для забезпечення взаємодії між користувачами тощо.

Blackboard Learning System – дає змогу керувати віртуальним навчальним середовищем, створювати електронні освітні ресурси, забезпечувати віддалений доступ до освітніх ресурсів закладу вищої освіти, здійснювати контроль освітнього процесу, накопичувати, структурувати, керувати доступом, поповнювати освітню базу, а також надавати засоби комунікації та інформування учасників. До її складу входять такі компоненти: «керування курсами» сприяє створенню потоків здобувачів освіти для спільного проходження навчання та посеместрового відслідковування міграції здобувачів освіти; «редагування контенту» – за допомогою візуального редактора; «адаптація потоку» – керування навчальним процесом, узгодження з навчальними програмами, заходами щодо звітності тощо; «складання плану» для використання збереженого або створення нового плану занять; «навчальні групи» – для встановлення послідовності занять; «курсний пакет» – весь пакетований контент у форматі Blackboard (додаткова література, мультимедійні матеріали, опитувальники); «інструментарій

педагога і студента» – глосарій, Electric Blackboard; «керування особистісною інформацією» – календар, список завдань, електронна пошта; «атестація» – надає можливості з перевірки рівня знань тих, хто навчається за допомогою програмних пакетів «оцінка», «завдання», «щоденник», «дошка звіту і підготовки». Платформа дозволяє автоматизувати такі основні сфери діяльності: підготовка освітніх матеріалів, дистанційне навчання, спільна науково-дослідна діяльність, облік і контроль персональних критеріїв освітнього процесу, ведення нормативно-довідкової інформації, спільна робота віддалених членів освітніх проєктів.

Платформа Prometheus дозволяє проводити навчання та перевірку знань у корпоративних мережах і мережі Інтернет, окрім того, її можна використовувати як додатковий засіб для традиційних форм навчання.

Moodle (<https://moodle.org/>) є пакетом програмного забезпечення для створення курсів дистанційного навчання та web-сайтів. Платформа Moodle – це повністю відкритий і вільно поширюваний проєкт. Основними особливостями Moodle є: 1) система спроектована з урахуванням досягнень сучасної педагогіки з акцентом на взаємодію між здобувачами освіти, обговорення; 2) може використовуватися для дистанційного та очного навчання; 3) має простий і ефективний web-інтерфейс; дизайн має модульну структуру і легко модифікується; 4) підключення мовних пакетів (43 мови), що уможлиблює досягнення повної локалізації; 5) здобувачі освіти можуть редагувати свої особисті облікові записи, додавати фотографії тощо; 6) підтримуються різні структури курсів: «календарна», «форум», «тематична»; кожен курс може бути додатково захищений за допомогою кодового слова; 7) багатий набір модулів-складових для курсів: Чат, Опитування, Форум, Глосарій, Робочий зошит, Урок, Тест, Анкета, Scorm, Survey, Wiki, Семінар, Ресурс (у вигляді тексту, веб-сторінки або у вигляді каталогу); 8) зміни курсу з часу останнього входу користувача в систему, можуть відобразитися на першій сторінці курсу; 9) майже всі тексти, що набираються можуть редагуватися вбудованим WYSIWYG редактором; усі оцінки завдань можуть бути зібрані на одній сторінці (або у вигляді файлу); 10) доступний повний звіт щодо входу користувача в систему і роботи з графіками і деталями роботи з різними модулями; можливе налаштування email (розсилки новин, форумів, оцінок та коментарів викладачів). Отже, платформа Moodle – дозволяє використовувати широкий набір інструментів для освітньої взаємодії. Зокрема, надає можливість подавати навчальний матеріал у різних форматах (текст, презентація, відеоматеріал, веб-сторінка;

заняття як сукупність веб-сторінок з можливим проміжним виконанням тестових завдань); здійснювати тестування та опитування здобувачів освіти з використанням питань закритого (множинний вибір правильної відповіді та зіставлення) і відкритого типів. Крім того, система має широкий спектр інструментів моніторингу навчальної діяльності здобувачів освіти, наприклад: щодо загального часу роботи з конкретним навчальним предметом, відповідними темами або складниками навчального матеріалу, загальної успішності студента або навчальної групи в процесі виконання тестових завдань тощо. Moodle має у своєму інструментарії: форми здавання завдань; дискусійні форуми; завантаження файлів; журнал оцінювання; обмін повідомленнями; календар подій; новини та анонси; онлайн-тестування; Вікі-ресурси [3].

Платформа Google Classroom (<https://classroom.google.com>) – це сервіс, що пов'язує Google Docs, Google Drive і Gmail, дозволяє організувати онлайн-навчання, використовуючи відео-, текстову та графічну інформацію. Викладач має змогу проводити тестування, контролювати, систематизувати, оцінювати діяльність, переглядати результати виконання вправ, застосовувати різні форми оцінювання, коментувати й організовувати ефективне спілкування зі здобувачі освіти в режимі реального часу. Основним елементом Google Classroom є групи. Функціонально групи нагадують структурою форуми, оскільки вони дозволяють користувачам легко відправляти повідомлення іншим користувачам. Завдяки сервісу для спілкування Hangouts суб'єкти освітнього процесу мають змогу вести онлайн-бесіди в режимі реального часу з комп'ютера або мобільного пристрою, учасники можуть показувати свої екрани, дивитись і працювати разом. Така трансляція автоматично публікуватиметься на YouTube-каналі. Також платформа дозволяє за допомогою Google-форм збирати відповіді здобувачів освіти і потім проводити автоматичне оцінювання результатів тестування. Отже, Google Classroom – створює інтерактивне онлайн-середовище, у якому здобувачі освіти можуть виконувати навчальні завдання та проводити зустрічі.

Дуже важливим в системі дистанційного навчання залишається проблема педагогічної комунікації, яка є провідним засобом цього процесу між суб'єктами навчання [4]. Основними формами онлайн-комунікації є: електронна пошта, форум, (веб-конференція), чат, відео-конференція, блог, анкетування, тести з автоматичною перевіркою, відео (скрінкасти), онлайн-дошки, соціальні спільноти (Facebook), соціальні мережі, що дозволяють створювати групи, чати, обговорення тем, завдань, проблем, інформації, а також розкривати навчальну тематику,

отримувати нові знання, дискутувати можна також використовуючи: *тематичний контент Youtube* (тематичне відео, короткі ролики, фільми-екранізації, освітні канали та ін.); *інфографіку*; *аудіо-книги*, *інтерв'ю* тощо.

В умовах студентоцентрованого погляду на освітній процес тести стають дуже актуальними в аспекті реалізації індивідуальної освітньої траєкторії для здобувачів освіти на педагогів. *Тести з автоматичною перевіркою* дозволяють організувати оцінювання рівня опанування навчальним матеріалом здобувачами освіти, створювати запитання різних типів (множинний вибір, текстова або числова відповідь, упорядкування, встановлення відповідності тощо). Для достовірної діагностики успішності опанування змісту навчальної теми доцільно доповнювати тестові завдання практичними роботами з метою врахування динаміки відповідей здобувачів освіти у плануванні подальших занять [5]. Онлайн-тести можна створювати в Google-формах, а також на спеціалізованих платформах, наприклад <https://www.classtime.com/uk/>, <http://org2.knuba.edu.ua>.

Поширеними веб-ресурсами для дистанційного навчання можуть бути:

Платформа Google Meet – корпоративний засіб для відеоконференцій на базі надійної та захищеної глобальної інфраструктури Google. Meet включено в пакети Google Workspace і G Suite for Education.

Платформа Microsoft Teams – дозволяє учасникам організувати онлайн-зустрічі, проводити аудіо- та відеоконференції, публікувати новини та загальні документи, вести планування спільної діяльності, підключати додаткові онлайн-сервіси Microsoft.

Програма «Intboard Простір» – це інформаційний портал для користувачів, які використовують інтерактивну продукцію Intboard™, агрегатор мультимедійних матеріалів з усього світу, є постійно оновлюваним мережевим ресурсом. Програмне забезпечення сумісне з будь-якою версією операційної системи Windows.

Окрім того, існує цілий спектр цифрових інструментів, які дозволяють створювати інформаційні продукти для підтримки освітнього процесу. Вони також можуть бути використані здобувачами освіти для того, щоб продемонструвати рівень опанування певної навчальної теми. Зокрема, запис відео за допомогою мобільного телефону, яке є альтернативою виконання навчального завдання. Існують спеціалізовані платформи обміну відеороликами, на яких здобувачі освіти можуть завантажувати свої відеовідповіді, коментувати їх, дискутувати – <https://info.flipgrid.com/>. Окрім

відеороликів, об'єктами цифрової творчості здобувачів освіти можуть бути: інтелектуальні карти (<https://www.mindmeister.com/>); блоги (<https://www.blogger.com/>); програми (<https://scratch.mit.edu/>); інфографіка (<https://www.canva.com/>); анотовані зображення (<https://www.thinglink.com/>) тощо.

Отже, новітні засоби ІТ-технологій значно підвищують інтерес сучасного здобувача освіти до навчання, активізують його пізнавальну діяльність, розвивають творчий потенціал, що дозволяє викладачеві ефективно здійснювати професійну діяльність із організації персоналізованої, колективної, групової діяльності під час навчальних занять та самостійної роботи в умовах дистанційної форми навчання. Комп'ютер, Інтернет, сучасні аудіовізуальні засоби навчання дають можливість зробити процес навчання творчим, дослідницьким; проводити навчальні заняття з використанням мультимедійних презентацій та анімаційних роликів, а також, за допомогою інтерактивного обладнання (інтерактивної дошки SMART Board, інтерактивного дисплею Symposium) тощо.

Список використаних джерел

1. Анкета №14. Трансформація «кліпового» мислення здобувачів вищої освіти. URL: <https://forms.office.com/e/u64yPXb70E>
2. Жилінкова І. Дистанційна освіта: ком'ютерні телекомунікації в сучасній освітній діяльності. Управління освітою. 2003. № 4. С. 11.
3. MOODLE. URL: <http://www.moodle.org>.
4. Руденко М.В., Мороз І.М. Комунікативні процеси у педагогічній діяльності. Креативні технології навчання: навчальний посібник. К.: КНУБА, 2016. 204 с.
5. Руденко М.В. Педагогічна діагностика: Навчально-методичний посібник. К.: НАОУ, 2006. 144 с.

*доктор медичних наук, професор психології,
професор кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Незважаючи на консолідацію суспільства, спрямовану на протидію ворогу, збереження країни та нації як етносу, військове протистояння Збройних сил України, що боронять країну від загарбників, заважаючи захопленню її територій; патріотизм та партизанський рух цивільного населення, випробовує надмірні нервово-психічні впливи, що провокують розвиток посттравматичного стресового синдрому (ПТСР). Саме тому дуже важливим завданням виховання та навчання майбутніх психологів є формування у них стресостійкості. [1, 29-61 с.]

Стресостійкість – це комплекс рис характеру, які дозволяють людині залишатися здоровим і ефективним навіть при великих навантаженнях.

Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (втома, біль, конфлікти, приниження, тощо), що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча [19 с 245]

Поняття «стресостійкість» визначається як:

- несприйнятливість до емоціогенних факторів, з одного боку, а з іншого – як здатність контролювати і стримувати виникаючі астеничні емоції, тобто «емоційна стійкість»;
- здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігати здоров'я в середовищі з поганою екологією, і залежне від функціональної організації головного мозку, яка визначається як його природними властивостями, так і впливом на нього факторів середовища;
- інтегральна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці.

Виділені рівні стресостійкості: високий, коли людина мало піддається стресу, середній, якщо деякі стресові події можуть порушити рівновагу, низький якщо вона дуже гостро реагує на стрес

Високий рівень стресостійкості дозволяє людині залишатися впевненою в собі в різних ситуаціях, які іншу привели б до стану паніки і душевного сум'яття. Зазвичай таких людей називають сильними і витривалими, приписуючи їм неймовірну силу характеру і твердість духу. Тим часом, слід пам'ятати про те, що різні переживання є у всіх людей без винятку, неможливо бути завжди сильним і брати на себе надзавдання. Просто хтось успішно навчився з ними справлятися, а інші продовжують нескінченно скаржитися на життя. Високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє людині залишатися спокійною і незворушливою навіть в моменти сильного емоційного напруження та стресових навантажень.

Середній рівень стресостійкості притаманний більшості людей. Цей рівень відображає здатність людини активно протистояти повсякденним неприємностям. Негаразди і труднощі трапляються у кожного, в цьому немає нічого надприродного. У звичайному житті люди вміють успішно справлятися з ними: переживають розрив відносин, проблеми на роботі, період гострої нестачі коштів. Середній рівень стресостійкості змушує постійно шукати кращий вихід з ситуації, що склалася. Відсутність матеріального благополуччя може стати хорошим стимулом до того, щоб почати працювати над собою і своїм характером, удосконалювати наявні навички та здібності.

Низький рівень стресостійкості характеризує слабку особистість. Такій людині часом досить складно пристосуватися до умов, що змінюються. Їй здається, що обставини сильніше неї і нічого не можна з цим зробити. Зазвичай нездатність вирішувати повсякденні завдання пов'язана з розвитком сильної емоційної сприйнятливості. Надчутливість змушує особистість постійно реагувати на будь-які несприятливі події, дії або вчинки оточуючих.

Стресостійкість особистості – це вміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, що оточують і свого здоров'я

Класифікація стресостійкості, виділяє наступні типи:

Стресонестійкі. Люди з низьким рівнем адаптації до зовнішніх умов, з непорушними установками і поняттями, не схильні змінювати свою поведінку залежно від обставин. Будь-які несподіванки або

навіть натяк на них в майбутньому є для них стресовим впливом. У напружені моменти вони не можуть діяти швидко і конструктивно.

Стресотренувальні. Адаптуються поступово і тільки на поверхневому рівні, невимушеному, безболісному. Якщо з об'єктивних причин потрібні більш серйозні зміни в житті, цей тип легко стає дратівливим і навіть може впасти в депресію. Однак з часом, коли накопичується досвід подолання критичних ситуацій, цей тип реагує на стресові впливи більш спокійно і навіть може стати в такій ситуації лідером, який пропонує конструктивні варіанти вирішення проблем.

Стресотормозні. Мають жорсткі принципи і установки, однак згодні на «точкові» зміни, щоб далі вести звичний їм спосіб життя – У низці стресових впливів, особливо уповільнених, цей тип втрачає самовладання і перестає контролювати свої емоції.

Стресостійкі. Гостро відчують загальну нестійкість світу і тому спокійно ставляться до будь-яких змін. Зворотний бік цієї якості – іронічне ставлення до стабільності, схильність постійно перетворювати світ навколо себе, аж до революцій. Як стресовий вплив такі люди сприймають тільки особисті або сімейні катастрофи і часто залишаються байдужими до стресових реакцій інших людей.

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П.Б. Зільберман, який виділяє що стресостійкість – «інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці». Стресостійкість розглядається як якість особистості та складається із сукупності таких компонентів:

- психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);
- мотиваційного. Сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість;
- емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- вольового, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації;
- професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань
- інтелектуального, який надає оцінку вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій.

Виникає питання – від чого залежить стійкість до стресів людини і чи можна її підвищити? Стресостійкість визначається темпераментом, латеральним профілем (індивідуальним поєднанням

провідної півкулі мозку і провідних модальностей – очі, вуха, руки і ноги), рисами характеру. Якщо темперамент (тип вищої нервової діяльності), в основному, передається у спадок, і мало піддається корекції, то латеральний профіль і риси характеру можна коригувати, підвищуючи стійкість до стресів. На латеральний профіль людини може впливати нейропсихологічна корекція, спрямована на зміцнення міжполушарної взаємодії мозку. А над рисами характеру, такими, як схильність до самоїдства, гіпервідповідальність, перфекціонізм, прокрастинація і іншими, що істотно знижують стресостійкість людини, можна працювати за допомогою психотерапії та психокорекції.

Стрес може виявлятися фізично і емоційно. До фізичних симптомів відносяться: рясне потіння, біль у спині або грудей, судоми або м'язові спазми, непритомність, головний біль, високий кров'яний тиск, поколювання в кінцівках, нервові судоми, розлад шлунку.

Емоційні прояви стресу включають: злість, занепокоєння, емоційне вигорання, депресія, проблеми з концентрацією, втома, невпевненість у собі, забудькуватість, дратівливість. [2, 40с.; 3, 47с.]

Особливу увагу вчені приділяли вивченню стресостійкості в деяких професійних групах. [4, 39с.; 5, 432с.]

При тривалому впливі стресу людина починає себе вести певним чином. Для нього може бути характерним переїдання або ж відсутність апетиту, раптові спалахи гніву, зловживання алкоголем, куріння і прийом наркотиків, соціальна ізоляція.

Подолання стресових ситуацій буде більш успішним, якщо реакція індивіда відповідає вимогам ситуації. Одним з важливих параметрів потенціальної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками є сприймання контролю над ситуацією, який можливий при адекватній самооцінці. Здатність студента чинити опір впливам стресу багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, в тому числі і від самооцінки.

Для проведення емпіричного дослідження були відібрані психодіагностичні методики «інвентаризація симптомів стресу», «аналіз стилю життя» (бостонський тест на стресостійкість), «опитувальник схильності до розвитку стресу» Т.А. Немчина, Тейлора, «Прогноз», «оцінка нервово психічного напруження» Т.А. Немчина.

Комплексна оцінка показників стресостійкості майбутніх психологів дозволила визначити, що більшість досліджуваних, а саме 77,3% мають середній її рівень та 19,7% – високий і сприйняття стресу як еустрес; лише 3% студентів віднесені до групи з низьким рівнем стресостійкості та реагуванням на стрес реакцією дистресу та вони потребують психологічної допомогиз метою її підвищення. Таким чином студенти-психологи мають достатній рівень стресостійкості для пережиття військових подій.

Список використаних джерел

1. Сергієні О.В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до надзвичайної ситуації військових подій в Україні та до дистанційної форми навчального процесу в колективній монографії трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін. за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: ЛПРА, 2023. 250 с.; 29-61с.
2. Гриднева А.А., Ларионова А.В., Мещерякова Э.И. – Формирование стрессоустойчивости в психологическом сопровождении сотрудников пенитенциарной службы. Психология и Психотехника. 2018. № 1. С. 33 – 40.
3. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі /Г.М.Дубчак. Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. Вип. 649. Педагогіка та психологія.- Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2014. С.39-47.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат дис. доктора психологічних наук. Київ. 2009. 39 с.
5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

УДК 159.9

Сергієні О.,

*доктор медичних наук, професор психології,
професор кафедри психології та педагогіки*

Горіна О.,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки*

Козаков А.,

*здобувач вищої освіти за спеціальністю «Психологія»,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Розвиток особистості проявляється залученням її у взаємодію з іншими людьми у соціумі та трудовій діяльності, утворюючи соціальні ланки у суспільстві та щоразу стикаючи їх з труднощами в розумінні відносин між людьми та адаптації до суспільства. [1, 400 с.]

В наш час виникає проблема гострого розуміння проявлення емоцій, яке було штучно насажене в суспільстві, як еталон поведінки, в якому відсутнє місце для емоцій. Але кожна людина народжується з обов'язковим потенціалом емоційної сенситивності, емоційної пам'яті, емоційної обробки та емоційного навчання, які являються компонентами емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект визначається, як здатність людини сприймати, виражати, розуміти свої емоції та керувати ними. Вчені досліджують, що емоційно інтелектуальні люди характеризуються високим рівнем самосвідомості, вони сприймають життя, не дозволяючи своїм емоціям шкодити собі через депресію, тривогу чи гнів, що іноді може привести до суїцидальної поведінки, вони не діють імпульсивно, зосереджуючися на успіху ситуації. Такі особи, як правило, емпатійні, завдяки цій здатності вони можуть розпізнавати емоції інших і вміло на них реагувати. Д. Бек зазначає, що емоції знаходяться в центрі когнітивних процесів (когнітивної терапії), оскільки вони допомагають людині позбутися симптомів неефективного мислення і, таким чином, покращити свій емоційний стан.[2, 512с.]

Інтелектуальні здібності забезпечують інтелектуальну активність у певних ситуаціях з погляду точності і швидкості обробки інформації в процесі розв'язання проблем, оригінальності і багатогранності ідей, глибини і швидкості засвоєння інформації, вираженості індивідуалізованих способів пізнання. Інтелект – це здібність людини, яка визначає загальну успішність особистості в адаптації до нових обставин, механізм інтелекту проявляється у вирішенні завдання на внутрішньому розумовому плані, в якому роль свідомого домінує над несвідомим.[3,35-41с.], [4,350с.]

Вивчення інтелекту, інтелектуальних особливостей особистості є найактуальнішими проблемами філософських, педагогічних і психологічних досліджень. Адже, успішна діяльність людини, а саме навчальна, пізнавальна та творча передбачає включення у діяльність інтелектуальної складової. Саме рівень інтелектуального розвитку особистості є показником не тільки когнітивного, а й інтегрального розвитку особистості.[5,308с.]

Професійне самовизначення пов'язане з проблемою глобальної життєвої перспективи, яка оптимізує пошук засобів до розв'язання спектру життєвих проблем та включає об'єктивну оцінку особою власних індивідуальних особливостей, зіставлення своїх професійно-важливих якостей та прийняття особистістю рішення щодо вибору майбутньої трудової діяльності.[6,4-19с.],[7,36с.]

Дослідження Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса щодо професійного самовизначення зосереджені на аналізі людської діяльності. На думку представників гуманістичної психології, основною метою професійного самовизначення є поступове формування в людині, яка розвивається в рамках певного часу, простору та сенсу, спрямованість на саморозвиток та самоактуалізацію для постійного розширення своїх можливостей та їх реалізації. З позицій теорії А. Маслоу, поняття самоактуалізації є близьким до поняття самовизначення як прагнення до самовдосконалення, самодосягнення і прояву себе в актуальній для неї справі.

Професійна діяльність є однією з найважливіших сфер життя людини. У ній людина виражає і розкриває свої особистісні якості, таланти та здібності.

Метою дослідження взаємодії інтелектуальних здібностей та професійного вибору особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: теоретичні та практичні питання досліджень вивчення інтелекту та його структури, які дослідники розглядали через призму чотирьох підходів: психометричного (Д. Векслер, Дж. Гілфорд, В. Дружинін, Р. Кетелл, Дж. Равен, Ч. Спірмен, Л. Терстоун); когнітивного (Т. Бейтс, Б. Величковський, Х. Гарднер, Ж. Піаже, Р. Стернберг, М. Холодна); нейропсихологічного (Г. Айзенк, Д. Молфезе, С. Стоуф, Е. Шафер, Р. Хайер), соціокультурного (Л. Венгер, Л. Виготський, О. Леонт'єв, О. Лурія, С. Рубінштейн, М. Смульсон).

Вивчення емоційного інтелекту та його значення в житті людини запровадили такі вчені як Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Гоулман.

Дослідження проблеми професійного самовизначення відображені в роботах як іноземних учених: зі створення умов для обґрунтованого вибору особистістю професії (А. Адлер, Е. Берн, Е. Гінзберг, Ф. Парсонс, Д. Сьюпері, К. Хорні та інші); впливу системи ціннісних орієнтацій особистості на професійне самовизначення (Д. Берлінгер, Р. Белл, К. Вальтер, Р. Вільямс, М. Кон, А. Маслоу, С. Ньюмен, К. Роджерс, Б. Скіннер, Т. Терман, Э. Торндайк); форм і методів організації навчального процесу з метою підготовки юнаків до професійного самовизначення (Д. Адамс, Р. Брунер, А. Дж. Воттс, Дж. Кіллен, Дж. Конанг, інші); стратегії в організації професійного самовизначення учнів за допомогою роботи з розвитку ціннісно-моральної сфери (Л. Колберг, Т. Лікон, В. Пері, Д. Френкель), так і українських (І. Бех, Л. Долинська, Г. Костюк, І. Маноха, Н. Побірченко) дослідників.

Для проведення емпіричного дослідження були використані бесіда, спостереження, аналіз результатів діяльності; психодіагностичні методики, зокрема тест «Соціальний інтелект» Гілфорда; «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО) Є.О. Клімова; діагностика «Емоційного інтелекту» Н Холла; методика «Профіль» модифікація карти інтересів; методика «Художник-мислитель».

За результатами тесту «Соціального інтелекту» Дж Гілфорда, за композитною оцінкою виявлено 34,9% досліджуваних віднесених до середнього рівня соціального інтелекту. Високий рівень соціального інтелекту було виявлено в 7,9% випадків та низький – в 20,6%. Тому можемо зазначити, що більшість опитуваних має середній рівень соціального інтелекту, що свідчить про розуміння поведінки інших людей, прояви невербальних реакцій і спілкування, а також передбачливість до поведінки людей у різних ситуаціях.

За результатами «Диференційно-діагностичного опитувальника» (ДДО) Є.О. Клімова, було визначено, що 9,5% досліджуваних має схильність до типу професії «людина – природа»; 11,1% надали перевагу типу професії «людина – техніка»; 27,0% обрали тип професії «людина – людина»; 14,3% виявили схильність до типу професії «людина – знакова система»; 38,1% – тип професії «людина – художній образ».

Результати проведення методики діагностики «Емоційного інтелекту» Н Холла свідчать про те, що за шкалою емоційна обізнаність чітко переважає низький рівень у 60,3% досліджуваних; за шкалою управління своїми емоціями більше ніж половина респондентів продемонструвала також ознаки низького рівня – в 55,5% випадків. За шкалою самомотивація переважає середній рівень в (50,8%) випадків. За шкалами емпатії та розпізнавання емоцій інших людей у 61,9% досліджуваних переважає середній рівень. А також за допомогою розподілу респондентів у групи за рівнем розвитку інтегрального емоційного інтелекту також встановлений середній показник.

За результатами методики «Профіль» (модифікація карти інтересів) було виявлено, що 6,3% обрали напрям фізика і математика; 7,9% – хімію і біологію; 4,8% надали перевагу радіотехніці і електроніці; 6,3% – механіці і конструюванню; 7,9% обрали географію і геологію; 30,2% надали перевагу літературі і мистецтву; 3,3% – історію і політику; 20,6% обрали напрям педагогіка і медицина; 4,8% – підприємництво і домоводство; 7,9% – спорт і військову справу.

За результатами методики «Художник-мислитель», було визначено, що 49,2% мали правопівкульний тип мислення («Художник»), 38,1% –

з схильністю до лівопівкульного типу мислення («Мислитель»), а також 12,7% – зі схильністю до змішаного типу, який має прояви обох типів мислення.

Таким чином, встановлено, що досліджувана група має середні показники до розуміння поведінки інших людей та проявів невербальних реакцій при спілкуванні, також мають складності з розпізнаванням та інтерпретацією власних емоцій, але, незважаючи на це вони є хорошими комунікаторами, надійними друзями та опорою для близьких людей, що може допомогти їм досягти бажаного результату при правильному виборі майбутньої професії.

Порівнявши, інтегральні показники соціального інтелекту за тестом «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та порядкові показниками за допомогою методу визначення особистісного психотипу за «Диференційно-діагностичним опитувальником» Є.О. Клімова за допомогою кореляційного аналізу.

Використавши непараметричний критерій кореляції Спірмена у зв'язку з нерівномірним розподілом вибірки, ми задали значення для незалежної змінної – рівня соціального інтелекту (x), і залежної змінної – рівня особистісного психотипу (y) і отримали результат $\rho = 0,608$, що означає, що зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, а (ρ) досл. $> (\rho)$ крит. залежність ознак статистично значуща ($p < 0,01$). Тому, гіпотезу, висунуту на початку дослідження, було підтверджено.

На основі теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження її частини були розроблені психологічні рекомендації щодо професійного вибору особистості, а також вправи, які можуть бути впроваджені в психологічний тренінг щодо визначення професійного вибору старшокласників.

Список використаних джерел

1. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі. Монографія за ред. академіка НАПН Максименка С.Д. Київ. 2013. 400с.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. пер. з англ. С.Л. Гумецької. Х.: Віват, 2019. 512 с.

3. Антонова О. Є. Інтелектуальні здібності у структурі обдарованості особистості. Особистісні інтелектуальні якості обдарованого учня у підлітковому віці: матеріали Всеукраїнського науково-методичного семінару. 21 січня 2011 р. К., 2011. 35-41 с.

4. Блейхер. В.М. Психологічна діагностика інтелекту та особистості. В.М. Блейхер, Л.Ф. Бурлачук. Київ: Вища школа, 1998. 350 с.

5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

6. Балл Г.О. Психолого-педагогічні засади професійної орієнтації школярів. Професійна діагностика. Упорядник Т. Гончаренко. К.: Ред. Загально-пед. газ., 2004. 4-19 с.

7. Буркова Л.В. Теоретико-методологічні засади застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців соціономічних професій у вищій школі: автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня д.пед.наук: спец 13.00.04. теорія і методика професійної освіти. Л.В. Буркова. Черкаси, 2011. 36с.

УДК 159.6 (075.8)

Сова М.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та суспільних наук,
Державний податковий університет*

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В РЕАЛІЯХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Військове вторгнення російських військ на територію України стало суворим випробуванням фізичних і психологічних можливостей Збройних Сил України. Значний психологічний тиск бойових дій, загибель військовослужбовців і мирного населення, відрив від рідних і близьких, відносна ізоляція та негаразди воєнно-польового повсякдення – все це відображається на психічному стані, поведінці та здоров'ї захисників нашої Вітчизни.

Наразі військова практика показала, що участь особового складу Збройних Сил в бойових діях супроводжується високим рівнем психологічної травматизації солдат і офіцерів, зростанням кількості ветеранів воєнних подій, які страждають психічними порушеннями, посттравматичним стресовим розладом, іншими психічними захворюваннями.

У зв'язку з цим державна політика спрямована на кардинальне реформування та оптимізацію роботи психологічної служби в умовах війни. Діяльність воєнних психологів спрямована на розвиток у військовослужбовців культури психічного здоров'я, досягнення ефекту стигматизації та формування впевненості в доступності психологічної допомоги.

Значна увага приділяється проведенню наукових досліджень психологічних ефектів щодо запобігання та подолання бойових травм головного мозку, удосконаленню методів роботи з пораненими та ПТСР військовослужбовців, а також розробці рекомендацій для військово-психологічної практики.

Як відомо, за часів післявоєнного періоду Другої світової війни, американський вчений Р. Йеркс визначив пріоритетні напрями діяльності воєнних психологів. Серед них: вивчення людського фактору на основі аналізу воєнної діяльності та воєнних спеціальностей; розробка тестів і методів відбору та розподілення особового складу; удосконалення програм психологічної підготовки та способів оцінки її результатів; вивчення дій особового складу, який обслуговує та випробує військову техніку; удосконалення методів індивідуально-психологічного консультування; вивчення психофізіологічних факторів (зору, слуху, інших органів чуття), порушення яких зумовлено стомленням при виконанні воєнних завдань; розробка методів психологічного впливу на суспільну думку.

За часів війни галузь військової психологічної служби значно розширилась за своїм обсягом. Її практична діяльність здійснюється в таких напрямках, як:

- дослідження унікальних комбінацій стресу, що негативно впливає на військовослужбовців в екстремальних умовах бойових дій (гострого стресу, ТРСР, почуття провини сімейних проблем, нічних психічних деструкцій, флешбеків);

- консультування стресових розладів і стомлення військовослужбовців, лікування психологічних травм, отриманих в результаті військових операцій, надання психологічної допомоги жертвам подій;

- забезпечення психологічної надійності військового персоналу з метою зниження вразливості в ситуаціях насилля, невдачі, поранення, а також мінімізації потенційного ризику в екстремальних ситуаціях бойових дій, розробка супроводу професійної адаптації та кар'єри військового персоналу;

- використання психологічних принципів і методів оптимізації прийняття бойових рішень командирами, психологічна оцінка противника, забезпечення ефективності діяльності органів розвідки й наслідків з отримання важливої військової інформації, у тому числі у перебігу допитів полонених;

- психологічне забезпечення партизанської, антитерористичної діяльності та інформаційних операцій з підтримки військ, консультування осіб, які ведуть переговори щодо заручників;
- виявлення психологічних факторів підвищення боєздатності військ, розробка профілю психологічних можливостей противника, виявлення сильних і слабких сторін психології ворога, обґрунтування методів виникнення у них тривожності;
- попередження соціальних проблем, інтеграція етнічних і расових груп, зниження дискримінації за іншими ознакам;
- надання допомоги військовослужбовцям, схильним до використання наркотиків, інших психоактивних речовин і алкоголю.

Практична реалізація вказаних напрямів діяльності психологів Збройних Сил України передбачає їх змістову конкретизацію, сконцентровану на вирішенні проблем військовослужбовців, які приймають участь у бойових операціях. Для прикладу: в роботі із солдатами, розміщеними в центрах розгортання та відправки в зони бойових дій, використовуються переважно когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на запобігання стресових розладів; при наданні психологічної допомоги ветеранам звертається увага на подолання хронічної болі, відновлення пам'яті, зору та інших проблем здоров'я.

Робота психологічної служби на військових базах передбачає організацію сесій групового консультування, впровадження програм із запобігання токсикоманії, депресії, а також комунікативне консультування учасників бойових дій.

Крім того, діяльність військових психологів включає тренінгову роботи з навчання воєнних методам збереження боєздатності в полоні, підготовки до успішної втечі з полону.

Психологи, які працюють з військовими повітряних сил, відповідають за допомогу в психологічному відборі кваліфікованих курсантів в авіашколи, залучаються до експериментальних програм з навчання пілотів, відповідальних за відбір цілей бомбування, а також надають клінічну допомогу зі збереження психічного здоров'я пілотів і їх сімей, навчають технікам запобігання стресу, токсикоманії та суїциду.

Медичні психологи допомагають ветеранам подолати болі, депресію, порушення сну, проводять консультації з укріплення сімейних стосунків.

Клінічні психологи, які працюють з службовцями морського флоту, допомагають військовим морякам і їх сім'ям з вирішення питань оптимізації взаємовідношень, управління психічним станом і поведінкою в ситуації гніву або переживання втрати, а також у напрямках кар'єрного зростання та поєднання професійної діяльності з соціальною активністю військовослужбовців.

Морські психологи здійснюють оперативну підтримку тим, хто прагне подолати емоційні проблеми при підготовці до небезпечних місій.

Отже, наразі військові психологи працюють скрізь, де вирішуються завдання підтримки боєготовності та боєздатності: в зонах бойових дій, на авіаносцях і субмаринах, на передових оперативних базах і в центрах розгортання, у військових госпіталях і медичних центрах. Для доступності психологічної допомоги організовані програми оптимізації психологічного здоров'я військовослужбовців. У наукових установах проводяться психологічні дослідження для впровадження ефективних результатів у клінічну практику військової психологічної служби.

У складні для країни часи активно діє Асоціація психологів України, яка позиціонує себе як співтовариство у галузі психологічних досліджень і впровадження їх результатів для вирішення військових проблем. Секція військової психології працює в галузі військової клінічної, організаційної, соціальної, когнітивної, кризової, екстремальної психології. Члени Асоціації психологів України розробляють практичні рекомендації воєнним командам щодо збереження психологічного здоров'я військовослужбовців і їх сімей, поради жертвам військового тероризму. Психологи прагнуть задовольнити потреби Збройних Сил в осмисленні психологічних аспектів бойової практики, формулюють обґрунтовані висновки зі збереження та розширення бойових можливостей військовослужбовців, подолання негативних наслідків їх участі в бойових діях під час реабілітації.

Список використаних джерел

1. Законодавче забезпечення формування та реалізації державної політики України в умовах воєнного стану : колективна монографія : у 4 т. / заг. ред. : Стефанчук Р. О., Мищак І. М., Савченко Л. А.; Інститут законодавства Верховної Ради України. К. : Вид-во «Людмила», 2022.

2. Недвига О.В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 257 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-nedvyha.pdf>.

3. Осьодло В.І., Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. №1. 2021. С.89-98. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/37>.

УДК 159.9

Сулятицький І.,

голова Українського центру психології безпеки,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри спеціальної освіти,

полковник запасу,

Львівський національний університет імені Івана Франка

СОЦІОПСИХІЧНИЙ АРХЕТИП ВІЙСЬКОВОГО ПРОВІДНИЦТВА

Проблема, про яку ведемо розмову – соціопсихологічна архітектоніка сучасного військового командування. Якщо говорити про визначення, то в лаконічній формі соціопсихологія – це дещо компліментарна галузь науки, що окреслює механізми вкладання у особу як екзистенційну одиницю конструктів культури спільноти, геопсихічних домінант ареалу її проживання, психотипологічних ознак її духовної раси, приналежності, – при чому починаючи від усвідомлюваних рис і властивостей і аж до глибиннозавуальованих передумов поведінкових манер. Постає питання- як все назване з'єднується в одну іпостась персональності, а точніше, – у таку її особливу форму, яка усубектноє інституцію військового провідництва – командувача в спрощеному розумінні на рівні життєвських смислів.

Найближчим до нашого соціопсихічного виміру персонального військового мистецтва – провідництва – є поняття лідерська харизматичність, яка вимальовує з масовому сприйнятті спільноти чи суспільства чи епохи пасіонарність особи високостатусного військового управлінця в обширними повноваженнями організування соціуму на ведення бойових операцій у тяжких обставинах тотальних загроз чи небезпек.

Харизма – це особлива властивість особистості, завдяки якій людину оцінюють як обдаровану особливими якостями і здатну впливати на інших[4]. Потреба людей у такому лідері виникає за екстремальних історичних обставин, найчастіше в релігійному чи політичному житті. Харизматичний лідер викликає в оточення абсолютну довіру, спонукає до схиляння перед ним[7].

Щодо пасіонарності – то це завжди люди нового типу в популяції, що докорінно міняють усталений триб життя... *Пасіонарна особистість* – людина, що має бажання й потенціал змінювати світ на краще, агент змін у суспільстві, ініціатор позитивних... *Пасіонарність* – це «інтегративна характеристика особистості, якості якої спрямовані

на вдосконалення себе і суспільства, базуються на особистісній активності людини та мають соціальну значущість: цілеспрямованість, здатність до подолання перешкод і до наднапруження, компліментарність, лідерство, адаптивність, розвинену інтуїцію, конструктивну агресивність і зрілу емоційність» [4].

Важливо щодо нашого сьогоденного українського буття. що вимоги. критерії від суспільства до багатогранності відповідного суспільного, а особливо військового провідництва в Україні формуються теперішньою складною спільнотнісною реальністю, яку частково бачимо у результатах соціологічного вивчення, проведено українським соціологом, директором соціологічної кампанії «Рейтинг» Олексієм Антиповичем який в експерт-оцінках аргументовано констатує: МИ-точно дорослішаємо у сприйнятті себе як громадянина, у ставленні до держави, яка тобі насправді не стільки винна, скільки ти також винен їй. Своїм захистом, своїм тілом, грошима, якій ти зараз допомагаєш. Більшість українців допомагають у перемозі: хтось волонтерить, хтось фінансово, хтось в ЗСУ, в інформаційному спротиві. І близько 20% кажуть, що нічим не можуть допомогти – це старше покоління і жінки, які бавлять дітей. Ми допомагаємо, працюємо – в цьому ми точно вирости [6].

Попри все, виразним є один тренд: два роки тому лише 8 з 10 українців ідентифікували себе насамперед громадянами України, сьогодні таких 10 з 10. Якщо в нас десь 3 з 10-ти українців називали себе європейцями, то нинішня оцінка – це майже 7. Це тільки одна з ремарок, які свідчать, що українець в часи війни надзвичайно згуртувався, почав відчувати свою спільність із цією землею, на якій живе, він почав називати її своєю державою і боронить як свою (сутнісну- І.С.) незалежність. Війна трансформує психіку поза логічним алгоритмом, по за віком, поза статусом, поза мірою звязаності (причетності, включеності) з нею_ заключає експерт, опираючись на узагальнені емпіричні дані соціології [6].

Які соціопсихологічні запити народу до військового провідництва у тяжкі періоди великих випробувань?!

Глибинні відповіді на ці питання ми простежуємо у книзі-монографії сучасних українських вчених психологів військового і цивільного напрямку Осьодло Василя і Тетяни Траверсе під назвою: Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Лебона, 2023 видання: «... Усі видатні воєначальники були переконані, що війна-це питання однаково як психології, так як і стратегії. «На війні-сказав Наполеон-мораль це все. На війні моральний чинник і силу думки відносять до фізичного, як три до одного». Стратегічні помилки, звичайно можуть

мати різні причини, а саме: відсутність боєприпасів і предметів постачання, непередбачені події і так далі; але багато з них виникають тільки з причини психологічних чинників. Наприклад, ми бачимо, що відповідно до найбільш компетентних органів, неадекватність об'єднаних флотів на початку війни була повністю пов'язана з надзвичайною нерішучістю і недалекоглядністю представників вищого командування. Я вже говорив наскільки життєво важливими під час війни є такі психологічні елементи, як витривалість, терпіння, ініціативність тощо [2, с 119]. Тривала війна... має силу порушити рівновагу елементів, складових частин нашого ментального життя (*vie mentale*). Наслідком таких варіацій особистості є зміна поведінки індивіда так, що вона здивує не тільки знайомих, а й навіть сама людина здивується, коли її повернуть знову до старого середовища, якщо вона спробує відновити свою колишню особистість. «Патріотизм подібно до релігії та моральності – справа не стільки розуму, скільки справа життя.Подібно до того, як листок росте на дереві й створений для цього дерева, так і людина живе своєю групою і для своєї групи, і частина, без сумніву, не є індивідуальною, а є соціальною. Виходячи з цих міркувань, патріотизм є логічним. І це не є ні помилкою, ні прорахунком, коли людина себе жертвує чомусь іншому. Це функція колективного життя, яка існує для самого колективного життя подібно до кохання й існування нації [2, с 89-90].

Серед очевидних завдань військових провідників, базовим було і залишається наступне: мотивувати і надихати особовий склад своїм прикладом до прийняття рішень і дій під час підготовки і виконання завдань за призначенням; вдосконалювати індивідуальну і колективну бойові спроможності; забезпечити інтегральний розвиток, командостворення і згуртування особового складу; утверджувати відданість військовослужбовців національним традиціям воїнського етосу; сприяти особистій та командній відповідності міжнародним принципам військового лідерства; задовольняти індивідуальні потреби особового складу в розвитку і самовдосконаленні [1].

Так само кожне нове покоління спільнот і їх особлива інституція оборони і безпеки – військова організація отримує адекватну часу життя покоління актуальну в усі часи і народи проблему «...формування лідерської компетентності, навчання практиці лідерського впливу на окремих військовослужбовців і взаємодії з особовим складом боєздатної команди, поведінкових здатностей необхідних для результативного виконання функціональних обов'язків на посаді у процесі виконання завдань за призначенням в непередбачуваних (критичних, кризових) ситуаціях» [1].

З усього розвою, багатогранності пасіонарної особистості (реального провідника) напрошується простий, але, на мою думку, сьогодні як ніколи актуальний дороговказ на алгоритміку творення психологічного п'єдесталу військового провідництва: вважаємо основним завданням сучасного суспільства, сучасної освіти, яка є центром, «наріжним каменем» суспільства – прокласти шлях до Homo Genialis у всіх сферах, зокрема у військовій: У чому повинна полягати основа спрямованості освіти на Homo Genialis? 1. Швидкість розв'язання проблеми дає змогу не лише скоротити час, а й ефективно знайти правильний шлях. Не бійтеся помилитися, ніхто не вб'є за помилку, а якщо знайдете правильне рішення, то отримаєте заслужену нагороду. 2. Велика можливість висловлювати геніальні якості у світі максимальної свободи. Які якості? Інтелект, дар, здібності, культура, фантазії. 3. Планування. Саме планування допоможе творчої особистості оптимально розподілити свої ресурси для досягнення поставлених цілей. 4. Техніка вирішення завдань. Сучасне життя – реактивне як ракета. Кожного дня ми приймаємо певні рішення: одні можуть бути неважливими і не вимагають часу на обдумування, а інші – впливають на все життя. Рішення бувають різні: маленькі та повсякденні, великі та доленосні [5, с. 84].

Таким чином, розкриття заявленої проблеми щодо соціопсихології сучасного військового провідництва ставить за мету зацентрувати етнопсихічні корені і психохарактерологічне підсоння, яке вибудовує феномен, інститут справжнього сучасного військового провідництва і відповідно народжує особу провідника у суспільстві країни, що опинилась перед загрозою екзистенційної загибелі. Феномен, інституція сучасного військового провідника, тим більше в країні, яку зашморгнула війна – це не просто і не стільки одинична особа воєначальника, скільки колективна з'єднана провідником в єдине монолітне ціле команда, яка аналізує, узагальнює і видає в настановах всьому воїнству і соціуму оптимальні шляхи, способи, напрямки дій, здатні зламувати ворожу силу і мінімізувати тотальну загрозу виживання власного народу.

Список використаних джерел

1. Доктрина розвитку військового лідерства у Збройних Сил України. С.16. – /D:/SystemFolders/Desktop//Doktryna_rozvytku_viyskovoho_liderstva_v_Zbroynykh_sylakh_Ukrainy_compressed.pdf

2. Осьодло В. І., Траверсе Т. М. Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Лебона: монографія. Вид. 2-ге, випр. І доп. Київ: Парламентське вид-во, 2023. 320.

3. Отрошко Л. Особливості себевиявлення українського народу і природне символотворення. Наука і суспільство, ½. 2012. С. 36–43

4. Пасіонарність. URL: https://vue.gov.ua/пасіонарна_особистість

5. Стратегії формування творчої особистості: методи, прийоми, форми: колективна монографія / авт. кол.: В. Г. Кремень, В. В. Ільїн, Є. Р. Борінштейн, М. С. Гальченко, М. В. Ліпін, Д. В. Погрібна, Н. В. Савчук, О. А. Федорчук. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. 320 с.

6. Українець ніколи не стане німцем чи поляком. Як війна змінила наш портрет. Інтерв'ю керівника соціологічної групи Рейтинг Олексія Антиповича. URL: https://tvoemisto.tv/exclusive/ukraintsi_vzhe_integrualysya_v_yevropu_rozmova_iz_sotsiologom_134315.html

7. Харизматична особистість. URL: <https://allref.com.ua/uk>

УДК: 316.4:159.92+159.944

Сухова Г.,

*заступник директора з навчально-виховної роботи,
викладач-методист,*

*Відокремлений структурний підрозділ
«Київський торговельно-економічний
фаховий коледж Державного торговельно-
економічного університету»*

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-МОРАЛЬНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ШЛЯХОМ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасному соціокультурному суспільстві, орієнтованому на єдиний освітній простір, якість фахової передвищої освіти визначається ступенем розвитку базових та специфічних професійних компетенцій, які закладені в освітньому стандарті відповідно до профілю освітнього закладу та обраної спеціальності.

Однак цей критерій обумовлений деякими значимими факторами, що сприяють, а за їх відсутності або неналежному рівні представленості перешкоджають підвищенню якості фахової

передвищої освіти: по-перше, це якість педагогічної діяльності, що виражається у стані навчально-матеріальної бази та науково-методичного, організаційно-управлінського, фінансово-економічного, технічного та кадрового забезпечення; по-друге – якість знань, ступінь сформованості у здобувачів освіти відповідних умінь та навичок, розвиненість творчих та індивідуальних здібностей, якостей особистості та ціннісних орієнтацій; по-третє – ступінь відповідності теоретичних знань та вмінь тих, хто навчається, їх практичному використанню в житті та подальшій професійній діяльності; по-четверте – наявність наукової школи, у руслі якої здійснюється науково-дослідницька діяльність здобувача освіти під час навчання у закладі фахової передвищої освіти [1].

Більшість цих факторів, визначаючи якість освіти, прямо чи опосередковано вказують на важливість та значущість викладання у закладах фахової передвищої освіти соціально-психологічних дисциплін, а також здійснення психологічного супроводу професійної освіти молоді.

У сучасній науці психологічний супровід розглядається як метод, а в деяких аспектах і як технологія, спрямована на створення соціально-психологічних умов, завдяки яким суб'єкт життєдіяльності прийматиме оптимальні рішення у різних життєвих ситуаціях. Щодо молоді – це цілеспрямовано організована в закладах освіти діяльність, орієнтована на створення системи соціально-психологічних умов, що сприяють успішному навчанню та розвитку кожної молодої людини, а також своєчасно надана йому соціально-психологічна допомога та підтримка як в особистісному, так і в професійному плані [2, 3].

У процесі навчання у закладі фахової передвищої освіти молода людина має освоїти важливі та необхідні для майбутньої професійної діяльності знання, вміння та навички. У професійному навчанні можна виділити теоретичне навчання та практичну підготовку. В основі теоретичного навчання лежать розуміння суті обраної професії та освоєння необхідних для майбутньої професійної діяльності знань у ході вивчення різних дисциплін та факультативних курсів згідно з навчальними планами тих чи інших напрямів підготовки чи спеціальностей.

В основі практичної підготовки лежить процес вироблення професійних умінь та навичок, а також професійно важливих якостей на основі практичного опрацювання засвоєного матеріалу у вигляді вправ, тренінгів, кейсів, проектів та проходження практики. Разом з тим, важливо розуміти, яке значення на етапі професійного навчання має психологічне просвітництво і як воно має здійснюватися [3].

На сучасному етапі розвитку суспільства, науки та культури найважливішими завданнями психологічної освіти є розширення та

поглиблення психологічних знань, підвищення психологічної культури кожної людини. Для кожного здобувача освіти психологічні знання корисні як основа для саморозвитку та саморегуляції своєї особистості, поліпшення міжособистісних відносин, зростання професійної компетентності та успішності самореалізації у всіх сферах життєдіяльності. Але при цьому кожна людина повинна усвідомлювати та розуміти важливість та необхідність оволодіння психологічними знаннями, що народжуватиме прагнення до їх придбання та бажання використовувати у житті та практичній професійній діяльності [1, 4].

Психологічне просвітництво може здійснюватися у процесі викладання соціально-психологічних дисциплін, а також у процесі проведення спеціально організованих заходів (факультативів, лекторіїв, психологічних бесід, консультацій, соціально-психологічних тренінгів тощо). Викладання соціально-психологічних дисциплін є важливим і особливо актуальним здобувачам освіти, професійна діяльність яких буде безпосередньо пов'язана з людьми. Освоєння психологічних знань та умінь дозволить розвинути певні практичні аспекти професійної компетентності здобувачів освіти (зокрема, вміння розуміти мотиви поведінки та діяльності інших людей, враховувати при організації професійної праці їх загальні та індивідуально-психологічні особливості, при аналізі робочих ситуацій професійного життя, включаючи конфліктні, їх психологічні нюанси), що багато в чому дозволяють здійснювати регулятивну та прогнозуючу функції [4].

Найважливіша здатність, яку має набути молода людина в освітньому закладі, – це здатність вчитися та самостійно здобувати нові необхідні знання, які є основою у професійному становленні та подальшому професійному зростанні. Засвоїти конкретний набір знань у наш час недостатньо для професіонала, оскільки отримані знання без їхнього оновлення та модифікації швидко старіють та стають неактуальними. Більш важлива здатність самостійно добувати нові та необхідні для якісної професійної діяльності знання. Вона заснована на вмотивованості здобувача освіти, його творчому мисленні та інноваційно-пошуковій діяльності, які важливо актуалізувати в освітньому процесі. У цьому плані саме психологія здатна показати і вказати на найефективніші шляхи самоосвіти та її подальше значення у житті молодого покоління.

Також слід звернути увагу на активну роль у психологічному супроводі фахової передвищої освіти соціально-психологічних служб. Їхнє основне призначення – сприяти соціально-психологічному благополуччю учасників освітнього процесу, допомагати їм у розумінні себе та інших, у подоланні навчальних та життєвих проблем та

труднощів, у професійному самовизначенні та розвитку та ін. Саме фахівці психологічної служби здатні організувати цілеспрямовану роботу у цьому напрямі – від психологічної діагностики та психологічної освіти до групового та індивідуального консультування, активної тренінгової роботи [2, 4].

Вищевикладена система умов створює сприятливий фон для розвитку та саморозвитку особистості майбутнього фахівця у навчально-професійній діяльності, робить більш стійкими пізнавальний інтерес та установку на глибоке вивчення навчальних предметів, що сприяє злиттю зовнішнього «повинен, потрібно» та внутрішнього «хочу, можу», тобто активізації автентичності. Важливо наголосити, що навчально-професійна діяльність має супроводжуватися не страхом зовнішньої оцінки, покарання та відсутності успіху, а внутрішніми мотивами власних професійних досягнень, отже, свідомого ставлення до навчання, розуміння його ролі у побудові професійної кар'єри. Тому підготовка молодих спеціалістів має здійснюватися за трьома напрямками: спеціальна (теоретична) підготовка; практика оволодіння спеціальними технологіями професійної діяльності; особистісний розвиток, саморозвиток та самовдосконалення. Психологічне супроводження здатне покращити якість підготовки майбутніх фахівців з усіх трьох зазначених напрямів.

Список використаних джерел

1. Романовська Д. Д. Стратегії психологічного супроводу освітнього процесу на етапі розбудови нової української школи / Збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 11-12.10.2018 –Сучасна освіта в контексті нової української школи. Чернівці : М-во освіти і науки України, ІППОЧО, 2018. С. 183-186.

2. Науково-методичні засади діяльності психологічної служби: навчально-методичний посібник, в 2 т. [за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушко]. Київ: Ніка-Центр. 2005. Т.1. 328 с.

3. Панок В. Г. Психологічна служба: навчально-методичний посібник для студентів і викладачів Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута. 2012. 488 с.

4. Коновалова, О. В., & Бикова, С. В. (2023). Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), С. 13-17. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>.

ЗАСТОСУВАННЯ ЛОГОТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗАСУДЖЕНИХ ДО ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ

Логотерапія – це один із напрямків сучасної екзистенціальної психології, який був заснований видатним швейцарським психіатром та психологом Віктором Франклом. Головною ціллю свого вчення В.Франкл визначав пошук сенсу у житті та пошуку любові.

Сенс, да думку В.Франкла – це осмислене життя, життєва поведінка розуміння себе, як невід’ємної частини цілого, тієї частини в якій кожен з нас реалізує себе на повну суспільну міру. Любов (не тільки кохання у прямому розумінні, а і любов до друзів, своєї роботи, хобі, країни) представлена як кінцева інстанція будь – якої мети у житті людини. Це завершальна мудрість квінтесенції людського існування.

Розглядаючи концепцію застосування логотерапії у профілактиці злочинів серед засуджених до позбавлення волі, ми з упевненістю можемо сказати, що ця концепція може бути важливим елементом системи виправлення та ресоціалізації в сучасному суспільстві. Будь-яка людина повинна проявляти себе, як повноцінного члена суспільства та незважаючи на різні труднощі, за допомогою самодистанціювання та самотрансценденції робити все для досягнення сенсу та мети життя у сьогоднішні та надії на майбутнє.

Видатні психологи 20-го сторіччя про ці аспекти суспільних відносин описували наступне. Абрагам Маслоу підкреслював, що після реалізації фізіологічних потреб та потреб в безпеці, людина потребує реалізації так званих соціальних потреб, тобто відчуття приналежності до чого-небудь або кого-небудь (соціуму), фактично відчуття підтримки. Олексій Леонтьєв зазначав, що людина народжується як повноцінна особистість, тільки у момент свого розуміння як частини суспільства.

Суспільство повинно, на протязі усього людського життя, займатися фактично виховним процесом індивіда для формування у нього особистісних якостей, які включають:

- здатність спілкуватися та взаємодіяти з іншими членами суспільства;

- уміння створювати та утримувати соціальні відносини;
- здатність пристосовуватися до змін в соціальному середовищі;
- вміння вирішувати конфлікти та адаптуватися до різноманітних умов життя;
- усвідомлення свого місця в культурному контексті;
- повага до культурних традицій та цінностей;
- усвідомлення моральних норм та етичних стандартів;
- вміння робити морально обґрунтовані вибори;
- здатність приймати відповідальність за свої дії перед суспільством;
- участь у громадських справах та допомога іншим;
- свідомість своєї ролі в суспільстві;
- розвиток самоідентифікації та самоусвідомлення;
- участь у громадському житті та політичних процесах;
- здатність висловлювати свої думки та взаємодіяти з владою;
- уміння працювати спільно для досягнення спільних цілей;
- здатність вирішувати колективні завдання.

Ці властивості є важливими для побудови стійких та гармонійних відносин в суспільстві та забезпечення його функціонування. Вони формуються під впливом виховання, освіти, культурного оточення та інших чинників соціалізації.

Сучасну логотерапію, як гуманістичну складову надання психологічної допомоги, можливо використовувати в різних аспектах. Це може бути сфера сімейне консультування, корегування адиктивної поведінки, вирішення психологічних проблем у різноманітних соціальних групах тощо. Ми, в своїй роботі, розглянемо практичний аспект застосування логотерапії у вкрай важливій для будь-якого суспільства проблемі, проблемі ресоціалізації засуджених до позбавлення волі.

Місця позбавлення волі повинні виконувати функції покарання та реабілітації, але для багатьох осіб саме звільнення позначає початок нового етапу життя, який супроводжується великими викликами і труднощами. У цьому контексті, логотерапія виявляється потужним інструментом у ресоціалізації осіб, що повертаються до суспільства після перебування в ув'язненні.

Профілактика злочинів та ресоціалізація серед засуджених є важливою складовою системи кримінально-виконавчої політики, спрямованої на зменшення ризику повторної злочинності та покращення соціальної адаптації осіб, які вже відбули покарання.

В науці ресоціалізацію розрізняють на двох етапах: пенітенціарному та постпенітенціарному. Пенітенціарний етап включає в себе адаптацію засудженого до умов відбування покарання та налаго-

дження побуту та зв'язків в середині виправного закладу, постпенітенціарний же період включає в себе супровід засудженої особи після звільнення з місць відбування покарання. [3, с. 255]

Конституція України, а саме стаття 24 встановлює, що не може бути привілеїв чи обмежень за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, за мовними або іншими ознаками, в тому числі чи знаходиться людина в місцях позбавлення волі чи ні. [1]

Ми про це говоримо, тому що для більш повноцінної ресоціалізації засуджених до позбавлення волі потрібно застосовувати логотерапію. Цей напрямок сучасної психології методи, можуть застосовувати представники адміністрацій установ з виконання покарань, а також представники громадськості. Сучасне законодавство України визначає, що об'єднання громадян, релігійні та благодійні організації, окремі особи в порядку, встановленому законами України, можуть надавати допомогу органам та установам виконання покарань у виправленні засуджених і проведенні соціально-виховної роботи. [2]

Логотерапія, базується на ідеї про те, що основа для психічного здоров'я – це пошук сенсу в житті. Особливо важливою ця концепція стає для людей, які пережили ув'язнення, де часто втрачається відчуття контролю та сенсу.

Логотерапія допомагає особі розуміти власні цінності, завдяки чому вона знову може стати активним учасником суспільства. У процесі терапії виробляються навички самовизначення, відновлюється втрачена самооцінка та сприяється відновленню позитивного відношення до себе.

Під час перебування в ув'язненні особа може зазнати серйозних стресів та травм. Логотерапія дозволяє працювати над емоційною стійкістю, допомагаючи особі виробити стратегії подолання стресу, зняття тривоги та переборення посттравматичного стресового синдрому.

Логотерапія сприяє формуванню позитивного ставлення до змін та допомагає особі звільненій з ув'язнення легше адаптуватися до суспільства. Розробка соціальних навичок, вироблення стратегій міжособистісних відносин та встановлення нових суспільних зв'язків стають ключовими елементами цього процесу.

Логотерапія сприяє самоактуалізації особистості, що є важливим кроком у відновленні гідності та самоповаги. Зосередження на власних силах, можливостях та цілях сприяє побудові позитивного майбутнього.

Список використаних джерел

1. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Кримінально-виконавчий кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1129-15#Text>
3. Сагайдак, Ю. В. (2023). Ресоціалізація засуджених. Національна практика та зарубіжний досвід. Київський часопис права, (4), 253-261.
4. Москалець В.П. «Над-смысл» у логотерапії горя та мук совісті. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2023. № 16, 73-83.

УДК 159.92:005.95

Терещенко К.,

*доктор психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ситуації невизначеності, в яких перебувають працівники бізнес-організацій під час війни рф проти України, нерідко зумовлюють виникнення негативних психічних станів та негативно позначаються на психічному здоров'ї та благополуччі персоналу. У воєнний час керівники та працівники організацій стикаються з проблемами скорочення персоналу, перепрофілювання або переорієнтації на інший товар, втрати бізнесу або перенесення організацій у більш безпечну зону, що так само відображається на психологічному благополуччі персоналу. Отже, достатньо актуальним є аналіз психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності й дослідження толерантності до невизначеності як детермінанти благополуччя персоналу.

Психологічне благополуччя характеризується, на думку вчених, відчуттям щастя, задоволеністю життям, балансом позитивних та негативних почуттів, повнотою самореалізації [1; 2]. На наш погляд, до особистісних чинників психологічного благополуччя можна віднести толерантність до невизначеності, яка набуває особливого значення в умовах невизначеності, пов'язаної з війною рф в Україні.

Поняття «невизначеність» в психології найчастіше розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез, перш ніж оцінити їх ефективність [3].

У попередніх працях толерантність до невизначеності аналізувалась нами як чинник психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах війни [4]. Між тим практична відсутність досліджень, присвячених вивченню психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій та толерантності до невизначеності в контексті його забезпечення в умовах воєнного часу, зумовила вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: Проаналізувати рівень розвитку психічного здоров'я та благополуччя й їх зв'язок із толерантністю до невизначеності в персоналу бізнес-організацій.

Методи та організація дослідження. Дослідження здійснювалось у 2022 році за допомогою комплексу методик «Психічне здоров'я в умовах війни». Опитування проводилось за допомогою Google Form.

Для вимірювання психологічного благополуччя була використана шкала «психологічне благополуччя» методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [5], яка була розроблена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, стосунків та середовища [6]. Модифікована методика вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу [6].

Для визначення толерантності до невизначеності використовувався «Опитувальник толерантності до невизначеності» Д. Маклейна [7]. Опитувальник включає такі субшкали як ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, а також дає змогу визначити загальний показник толерантності до невизначеності.

У дослідженні взяли участь 80 працівників організацій сфери торгівлі та підприємництва з м. Києва та Київської обл. Із них: 16,3% – чоловіки, 83,7% – жінки; 46,3% – одружених, 53,7% – неодружених. Середній вік опитаних склав $28,5 \pm 7,3$ роки. За посадовим складом вибірка мала такий розподіл: 72,5% – працівники; 27,5% – менеджери різного рівня.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході першого етапу емпіричного дослідження проаналізовано показники *психічного здоров'я та благополуччя персоналу* в умовах невизначеності. Що стосується показника *психологічного благополуччя*, то результати дослідження свідчать про те, що понад чверть респондентів (28,8%) мають високий рівень цього показника, менше половини опитаних (42,4%) мають середній рівень його вираженості, також понад чверть опитаних (28,8%) характеризується низьким його рівнем. Отже, як у випадку позитивного психічного здоров'я, існують значні резерви забезпечення психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій.

На другому етапі емпіричного дослідження проаналізовано *показники толерантності до невизначеності персоналу бізнес-організацій* в умовах воєнного часу. Констатовано, що понад третина респондентів демонструють високий рівень надання переваги невизначеності (41,3%), окрім того значна частина (32,5%) респондентів характеризуються високим рівнем ставлення до складних завдань. Водночас лише близько п'ятої частини респондентів характеризуються високим рівнем ставлення до новизни (20,0%) та ставлення до невизначених ситуацій (18,3%). У цілому результати дослідження свідчать про те, що близько п'ятої частини респондентів (21,3%) мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності, більшість опитаних (60,0%) мають середній рівень вираженості цього показника, менше п'ятої частини (18,7%) опитаних характеризується низьким його рівнем. Варто вказати на те, що працівники з високим рівнем толерантності до невизначеності більш схильні брати відповідальність за свої дії й ефективно діяти в умовах невизначеності, ніж особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності, що особливо важливо в умовах воєнного часу.

На наступному етапі емпіричного дослідження встановлено зв'язок між показниками *толерантності до невизначеності та рівнем вираженості психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій* в умовах воєнного часу. Встановлено, що показники толерантності до невизначеності позитивно корелюють з показником психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій. Зокрема встановлено зв'язок між психологічним благополуччям респондентів і складовими толерантності до невизначеності «надання переваги невизначеності» ($r = 0,383, p < 0,001$) та «ставлення до невизначених ситуацій» ($r = 0,311, p < 0,01$). Разом з тим загальний показник толерантності до невизначеності позитивно корелює з показником психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій ($r = 0,296, p < 0,01$).

Висновки. Показано, що близько чверті респондентів мають високий рівень позитивного психічного здоров'я та психологічного благополуччя, що свідчить про значні резерви розвитку цих характеристик в персоналу бізнес-організацій.

Констатовано, що за показниками толерантності до невизначеності бізнес-персоналу найбільш вираженою її складовою є надання переваги невизначеності. Встановлено, що близько п'ятої частини респондентів мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності, отже, існують значні резерви розвитку толерантності до невизначеності персоналу бізнес-організацій в умовах війни.

Виявлено зв'язок між показниками толерантності до невизначеності та рівнем вираженості психологічного благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах воєнного часу.

Отримані результати доцільно враховувати при наданні психологічної допомоги та проведенні психокорекційних заходів в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій.

Список використаних джерел

1. Bradburn N.M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine, 1969.

2. Ryff C. In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*. 1989. No 2(4), Pp. 195–210.

3. Брюховецька О.В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81. URL: <https://bit.ly/2SvJUDD>

4. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 56-63. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>

5. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / За ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf

6. Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 2013. No 11(150). DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>

7. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 1993. No 1(53), Pp. 183-189.

УДК 159.922.7:159.94:376.2

Теслюк В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України*

Сенчук С.,

*магістр спеціальності «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ З РАС

Здійснений аналіз літератури засвідчив наявність різноманітних підходів до структуризації психологічної служби навчальних закладів. Так, одні автори зупиняються на простій структурі, яка містить три компоненти: 1) служба домашньої допомоги (батькам, сиблінгам, родині загалом); 2) служба шкільної допомоги; 3) служба позашкільної допомоги. Інші автори виділяють значно більше компонентів психологічного супроводу. Служба психологічного супроводу навчального закладу зосереджена на використанні різних прийомів і методів у природних умовах, щоб збільшити саморегулювання, підвищити комунікацію і поліпшити поведінку дітей зі спектром аутистичних порушень. Служба передбачає такі програми:

- Оцінка та діагностика: педагоги-психологи можуть оцінити і діагностувати розлади аутистичного спектру з використанням різних інструментів і поведінкових тестів.

- Поведінка. Діти з аутизмом часто проявляють повторювану або складні форми поведінки. Особливості поведінки аутичної дитини можуть бути викликані різними причинами. Психологи служби є

фахівцями з аналізу поведінки, розробки стратегій та їх реалізації вдома або в школі.

- **Комунікація.** Діти з аутизмом часто потребують великої допомоги у спілкуванні. Тренінги невербальної комунікації часто проводять з використанням картинок, піктограм, мови жестів або інших більш систематизованих інструментів, наприклад, комунікаційної системи обміну зображеннями (PECS). Фахівці психологічної служби проходять навчання за PECS (методики альтернативної комунікації за допомогою піктограм). Цей метод можна застосовувати в роботі з людьми, які не використовують мовлення або які можуть говорити з обмеженою ефективністю (відчувають труднощі артикуляції чи побудови фрази, не проявляють ініціативи в спілкуванні).

- **Соціальні навички.** Аутичним дітям необхідні соціальні навички. За допомогою мовної терапії і використання таких інструментів, як соціальної історії, можна допомогти дітям з аутизмом вчитися соціальних навичок.

- **Навчання / навчальна підтримка.** Аутичні діти мають широкий спектр академічних здібностей, тому методи академічної підтримки мають бути індивідуалізовані для кожної дитини.

- **Сенсорна інтеграція.** Аутичні діти часто мають проблеми сенсорної інтеграції – гіпер – або гіпочутливість до дотику, шуму, болю тощо. Деякі вияви агресії або важкої поведінки часто можуть бути наслідками пошуку або уникнення сенсорних відчуттів. Застосування методів оцінки порушень у зазначеній сфері допоможуть розробити програми сенсорної інтеграції для дітей, які потребують допомоги. Для проведення такої діагностики пропонується тест дисфункції сенсорної інтеграції.

- **Навчання батьків / консультації.** Фахівці надають консультації і проводять навчання батьків для вивчення стратегій поведінки вдома для надання допомоги своїм дітям.

Підготовка до школи / консалтинг. Для багатьох дітей корисною є додаткова допомога у підготовці до школи. Для цього психологічна служба пропонує суботні підготовчі програми, які мають на меті дати дітям додаткові навички соціальної взаємодії та попередні академічні навички, необхідні для навчання в школі.

Також для терапії дітей з РАС широке застосування мають такі допоміжні методи, як анімалотерапія – лікування людини за допомогою тварин. Контакт з тваринами пом'якшує і заспокоює, вчить піклуватися про потреби інших.

Іпотерапія – лікувальна їзда на конях, корисна для лікування психічних розладів, яка сприяє покращенню функціонування дитини

у фізичній, емоційній, когнітивній і соціальній сферах (Д. Шульженко, А. Borkowska, J. Swiesicka,). Феліноterapia – лікування за допомогою контакту з кішками.

Доготерапія (собакопсихотерапія) – лікування за допомогою контакту із собаками. «Спілкування» з птахами покращує настрій у дітей та лікує їх від неврастенії. Дельфінотерапія, дельфіни лікують людей із такими захворюваннями, як дитячий церебральний параліч, аутизм та розумова відсталість, дельфіни дають той поштовх і запускають ті механізми, що сприяють активації кори головного мозку. Науковці, які досліджують вплив звуків, що видають дельфіни, відзначають їх надзвичайний вплив на розвиток дітей, особливо з аутизмом.

Також додатковими методами в роботі з дітьми з аутизмом є арттерапія, танцювально-рухова терапія. Арттерапія – завдяки терапії мистецтвом дитина отримує додаткові методи комунікації з оточенням, має можливість позитивно виражати свої емоції, формувати їх і часто тренує концентрацію.

Танцювально-рухова терапія допомагає дитині розширити свій руховий діапазон. Терапевт працює з дитиною як з особистістю, що виражає себе в рухах, поведінці. Заняття з танцювальної терапії дає можливість відчувати різні поверхні цього світу, навчитися спілкуватись на різних рівнях, віднайти контакт з природою, заняття дозволяють також пережити певний досвід, який буде їхню особистість.

Таким чином, служба психологічного супроводу навчального закладу має великий арсенал різних прийомів і методів для підвищення саморегулювання, розвитку комунікації та поліпшення поведінки дітей з РАС.

УДК 159.9.072.52

Тихонова А.,

аспірант 3 року навчання,

факультет суспільних наук і міжнародних відносин,

кафедра філософії,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФЕНОМЕН «САМОПРИСУТНОСТІ» У ДОСЛІДЖЕННЯХ Ф. МЕТЬЮЗ ТА ДЖ. БЕРКЛІ З ТОЧКИ ЗОРУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Давно відомо, що емпатія можлива лише з індивідуального, а не колективного рівня, але до справжньої емпатії здатна лише людина,

яка має досвід «самоприсутності». Іноді здається, що вийти за власні межі спроможні або святі, або божевільні. Суб'єктивність формує різні світи під час метафізичної трансформації. Зовнішня природа віддзеркалюється у внутрішньому просторі, але феномен «Безпритульності» відчувається у багатьох вимірах сучасності саме зараз. Так звана «безпритульність обумовлена відсутністю здатності до емпатії. Є прислів'я: «мій дім там, де моє серце». Звичайно, людина відчуває свій дім там, де її коріння, де вона народилася, але не завжди відчуває своє серце. У Тома Вейтса є альбом під назвою «Дощові собаки», на якому він оспівує життя загублених, бездомних, тих, хто не має орієнтування. Собаки орієнтуються у світі насамперед за нюхом. «Дощові пси» – це ті, хто заблукав, бо дощ змив усі їхні знайомі позначки, вони марно блукають, бігаючи сюди, нюхаючи туди, шукаючи дорогу назад. [1, с.151]. У подібному стані часто опиняються не лише безпритульні тварини, але й люди, які втратили відчуття «Самоприсутності». Як зазначає Дебора Роуз, в історії Заходу є два важливі моменти, коли люди втратили орієнтир і відчули себе бездомними. Перший стався приблизно дві тисячі років тому, а другий почався з сучасності й досяг свого піку у двадцятому столітті. В обидві епохи відбулася зміна в «баченні природи» [2, с. 8]. Дуже актуальним є питання : чому саме людина почувається в цьому світі незатишно і не дома – «Мандрівником у ворожому світі». Відповідно дослідженням Ф. Метьюз та Дж. Берклі відповідь у тому, що людина, яка втратила контакт із світом природним у собі й гармонійним струмом свого існування, своїм корінням у природному середовищі подібна до безпритульного – земного праху, вона не здатна до емпатії. Наслідком є почуття відчуження, небуття, самотності. Відокремленість і самотність сучасності йдуть пліч-о-пліч. Головне завдання полягає в тому, щоб відновити зв'язок з природним середовищем та відновити радикальне усвідомлення того, що ми вдома й усвідомлюємо себе саме тут і зараз. [2, с.10]. Усвідомлення свого власного буття є першим кроком до створення етичної поведінки. «Нам кажуть, що думка відрізняє людину від тварини; до чого можливо додати, що свобода думки робить таку ж різницю між людьми».[3, с. 3]. Ми бачимо, що психологічні наслідки війни в Україні поширені. Головним витоком є індивідуальний досвід. Неможливо заперечити факт наявності проблем з психічним здоров'ям у людей військового часу. Зовнішнє руйнування є наслідком руйнування всередині всіх людей. На сторінках офіційного журналу «World Psychiatry» Всесвітньої психіатричної асоціації (WPA) ми можемо знайти багато цікавих фактів про зміну поведінки людей внаслідок війни. Найцікавіший і

найнеприємніший факт у доказах щодо генетичної пам'яті. Досвід травми – якимось чином «передається» від одного покоління до наступного через негеномні, епігенетичні механізми, що впливають на функцію ДНК або транскрипцію генів. Широкий спектр феноменів описано в дослідженнях, які повідомляють про поведінкові труднощі у нащадків Голокосту. [4, с. 243]. Ми бачимо глибокий взаємозв'язок між теперішнім і минулим. Змінився прямий зв'язок свідомості із зовнішнім світом. Споглядання світу у собі, як частини всього суцього відображається у філософських роботах Ф. Метьюз та Дж. Берклі досить глибоко і не завжди доступний для розуміння на поверхневому рівні, але це дослідження дуже цікаве у вимірі сучасної психології. Індивід має можливість адаптуватися на новому рівні свого власного буття. Відокремлюється рух свідомості від егоцентричного сприйняття до екоцентричного. Емпіричний рівень Ф. Метьюз називає «мислення природи зсередини». Це «екологічна свідомість», яку можна назвати духовним центром «Екологічного Я». Парадокс полягає в тому, що внутрішнє почуття репрезентує свідомості нас самих так, як ми собі є, а не як ми існуємо апіорі, тому що ми споглядаємо себе самих лише так, як ми внутрішньо піддаємося впливу. Саме так виникає хибний образ. Внутрішнє почуття визначається розумом та його початковою здатністю пов'язувати різноманітний зміст споглядання, підводити його під апперцепцію, на якій ґрунтується можливість розуму. Дж. Берклі підкреслює: «Реальність абсолютного буття не має жодного відношення до сприйняття». [5, с. 13]. Це крок до розуміння процесу виникнення психофізичної єдності, яка дозволяє людині вийти за межі Онтологічної Інерції й відчувати внутрішню сутність свого Буття. Ф.Метьюз так само визнає справжнє існування речей у чуттєвому вимірі. З точки зору обох філософів матеріальна ідея без духовного сповнення – це небуття. Під «Самоприсутністю» Дж. Берклі розуміє лише те, що мислить і сприймає. Якщо не сприймає, тоді й не існує. Досліджується процес формування внутрішнього буття, за допомогою індивідуальної свідомості. У наслідок матеріальної обумовленості індивід страждає від помилкового сприйняття власного існування. Виникає відчуття, що «я сам» – це окремий центр почуттів і дій, що живе всередині і обмежений фізичним тілом – центром, який «протистоїть» «зовнішньому» світу людей і речей, природному утворенню. С підвищенням рівня свідомості та надбанням «Екологічного Я», феномен якого досліджує Ф.Метьюз, кожна особистість стає вираженням цілого природного буття, але поряд з цим є унікальною одиницею Всесвіту. Розглянемо, у чому полягає конативність щодо «Екологічного Я». Рефлексивне усвідомлення дозволяє людині

розмірковувати над власною природою і змінювати її. [6, с. 10]. У цьому полягає воля до реалізації. Однак Ф. Метьюз зазначає, що режим «нав'язування та контролю» ставить нас «поза природою». Однак треба зазначити, що цей компонент має певні ознаки для реалізації. По-перше необхідно сформулювати поле довіри до себе, своєї природної здатності щось змінити, по-друге, відчувати впевненість у собі і своїх переконаннях, відчуттях. Занадто великий самоконтроль заважає йти шляхом найменшого опору. Тобто, власне ставлення до самого себе формує рівень, на якому здійснюється схема реалізації людини й формується відчуття «самоприсутності або присутності власного буття. Самоприсутність з точки зору Ф. Метьюз це «Світ, який прихований у світі». Присутність відбувається у відчутті речей з середини. [7, с.64]. У цьому стані розуміння суцього не здійснюється по той бік небуття, бо все існує таким, яке воно є і тому достовірно. Людина постає у вигляді речі самої в собі, яка перебуває у сприйнятті дійсності за допомогою само-зверненої свідомості. «Присутність «речі в собі», як передбачуваного, порожнього, але фіксованого простору у зовнішній точці відліку, дозволяє суб'єкту, що переживає дійсність: отримати необхідну суб'єктивну дистанцію від власного досвіду, щоб розпізнати суб'єктивний характер, зберігаючи достатньо міцне почуття «даності» або змісту, посилаючись на нього. Відчуття «даності» стає можливим саме завдяки розрізненню того, що є лише суб'єктивним враженням, те що є або принаймні може бути інтерпретовано, як «буття»,видимість, що походять із цього нередуційно трансцендентного «іншого», як «речі у собі». Дж. Берклі підкреслює важливість усвідомленого сприйняття. Реальним є те, у чому є свідомість. Ф. Метьюз дотримується відносно свідомого існування подібної точки зору, але надає значення присутності свідомості не лише у сприйнятті людини, а також у тваринах, рослинах та різних проявах буття. Розкривається таке поняття, як інтенціональне буття: інтенціональність закладена в трансцендентності існування, у якому спостерігається ілюзорність кордонів, що формують сприйняття між зовнішнім та внутрішнім. Ми відокремлюємо себе від світу, завдяки чому збільшується егоїстична тенденція й духовна ізоляція, яку підкреслює Ф. Метьюз. Це певна дійсність у середині, яка зумовлена апіорними, самодостатніми за природою причинами. Тут цікаво відзначити той факт, що хоча Дж. Берклі й має на увазі далеко не іманентний метафізичний принцип, а трансцендентальний – те, що спочатку притаманне свідомості, проте не є «наддосвідченою даністю», бо пізнається в процесі сприйняття. Метафізичне бачення Ф. Метьюз глибоко перегукується з даоськими метафізичними

поглядами та корінною метафізичною традицією Австралії, має практичний напрям – боротьбу за навколишнє середовище на батьківщині аборигенів, у яких внутрішній світогляд формує почуття дійсності в поєднанні із природою та усіма існуючими речами. «Завжди існувало метафізичне упередження, що якщо річ дійсно реальна, вона повинна зберігатися вічно» [8, с. 102]. Саме у цьому контексті Дж. Берклі говорить про безсмертя людської душі: «Душа – це те, що створює принципову відмінність між реальною людиною і тінню, між живою людиною і тушею». «Вона керує маленьким тілом і її мудрість проявляється в рухах, які є дією людини». Таким чином феномен «самоприсутності» у дослідженнях Ф.Метьюз та Дж.Берклі з точки зору благополуччя особистості є формою реалізації внутрішнього потенціалу завдяки певним вольовим механізмам, однак з найменшими енергозатратами, у потоці природного буття.

Список використаних джерел

1. Maher P. Tom Waits on Tom Waits: Interviews and Encounters. Chicago, 2011.p. 151.
2. Rose D. Wild Dog Dreaming. Sydney, 2010. 165 p.
3. Berkeley G. Alciphron: or, the Minute Philosopher. London, 1732. 136 p.
4. Yehuda R, Lehrner A. Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. Geneva, 2018. Vol. 17, P. 243–257
5. Berkeley G. Three Dialogues between Hylas and Philonous. London, 1713. 136 p.
6. Mathews F. Towards a Deeper Philosophy of Biomimicry. Organization & Environment. Sage Publications, 2011. Vol.24, Issue 4. P. 364 – 387.
7. Mathews F. The World Hidden Within the World A Conversation on Ontopoetics. Trumpeter – Journal of Ecosophy. Vol. 23 Issue 1. Canada, 2007. P.64-84
8. Russell B. The Philosophy of Logical Atomism. London, 1918. 162 p.

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КРЕАТИВНИХ ІНДУСТРІЙ

У контексті вивчення проблематики психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри українські та зарубіжні науковці окреслюють її як комплексну систему, що має свою структуру та властивості [5]. Деякі дослідники визначають її як значущий психологічний ресурс як для першого досвіду роботи, так і для можливих кар'єрних змін [7, с. 15]. Ми погоджуємося з думкою, що психологічна готовність до здійснення професійної кар'єри є важливою в контексті змін професійної діяльності. Однак вважаємо, що психологічна готовність є багатоаспектним конструктом зі складною архітектонікою та являє собою сукупність психологічних якостей, необхідних для ефективної професійної кар'єри у відповідній професійній царині. Крім того, вона включає чотири компоненти, а саме – ціннісно-мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний [2, с. 3-4; 3, с. 48]. У свою чергу *когнітивний компонент психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри* стосується знань в контексті специфіки відповідної професійної кар'єри, скажімо, різних аспектів її вияву – сімейних, гендерних. Цей компонент також включає знання та розуміння складових психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри [2, с. 3-4]. Деякі дослідники зауважують, що даний компонент стосується виконавчої функції та його можна окреслити дієсловом «можу» [5, с. 14].

Ґрунтуючись на теоретичному аналізі даного питання в науковій літературі та взявши за основу дослідження українських науковців ми розробили власну авторську анкету для емпіричного дослідження [2; 3; 4] Передусім важливо зауважити, що анкета включає показники, які стосуються проєкції досліджуваними когнітивного блоку якостей, іншими словами – їхнього розуміння особливостей здійснення професійної кар'єри у сфері креативних індустрій. Так, ми включили наступні параметри:

- 1) *аспект специфіки даної галузі;*

2) наскільки значущою та престижною на думку досліджуваних є дана галузь, її економічний потенціал.

3) *Інноваційний аспект* – приміром, чи «робота у цьому напрямку дозволяє фахівцю створювати щось нове, генерувати нові сенси».

4) *Соціальний аспект* – як приклад можемо навести таке питання: «робота у цій сфері сприяє об'єднанню людей, участі в громадському житті (на рівні суспільства)».

5) *Фінансовий аспект* – стосується того, чи кар'єрне зростання в цій сфері пов'язане з фінансовою незалежністю та самодостатністю, чи дає можливість отримувати високий дохід тощо.

6) *Аспект автономності* – наскільки гнучко працівник чи працівниця можуть будувати професійну кар'єру згідно з власними цілями та планами.

До кожного з перерахованих показників ми віднесли по 3 питання, кожне з яких досліджувани оцінювали за шкалою від 1 до 5, де 1 – найнижчий показник, 5 – найвищий показник.

Досліджувани також мали можливість дописати свій варіант інших значущих для них аспектів щодо особливостей сфери креативних індустрій та одразу оцінити цього за цією ж шкалою від 1 до 5. Таким чином, якщо досліджуваний дописав ще свій варіант, у питанні «що ще» – то це додається окремо, як окремий показник, що додали самі досліджувани. Варто зауважити, що незначуща кількість досліджуваних дописували власний варіант. На нашу думку, це певною мірою може свідчити про комплексність та вичерпність питань даної анкети.

Для проведення опитування ми використовували інструмент Google Forms. Дослідження проводилось впродовж 2022-2023 р.р. Для обробки відповідей досліджуваних використовувались методи описової статистики.

Загальна кількість досліджуваних – 114 фахівців сфери креативних індустрій, більшість з яких є штатними працівниками компаній (81,6%), і лише – 18,4% з них є фрілансерами.

Зауважимо, що в даній роботі ми сконцентруємось на аналізі рівнів розвитку складових когнітивного компоненту, проєктивного блоку психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри персоналу сфери креативних індустрій. Відмітимо декілька цікавих тенденцій, які ми виявили. Так, аналіз отриманих даних показує, що найбільш вираженим серед досліджуваних є *інноваційний аспект*, як розуміння професійної сфери як такої, що культивує інновації, а відповідно – у працівників є можливість втілювати власні ідеї та

створювати щось нове в рамках своєї діяльності. Кількість осіб, які мають високий рівень розвитку даного аспекту складає 45,65%. Зауважимо, що інноваційність – це одна з істотних характеристик сфери креативних індустрій [1, с. 25; 6].

Два наступні параметри – *соціальний* та *аспект автономності*, утворили одну групу за ступенем вираженості. Кількість осіб, які високо оцінили ці параметри складає від 16,7% до 26,3%. *Соціальний аспект* (26,3%) стосується важливості довіри, налагодження взаємодії та об'єднання заради досягнення бажаних цілей, значущих для суспільства. Крім того, можемо говорити про роль креативних індустрій щодо посилення залученості працівників у громадське життя.

Досліджувані також засвідчують, що робота у сфері креативних індустрій дає можливість гнучко планувати та будувати власну кар'єру згідно з власними потребами та стилем життя. Така пластичність стосується і виконання конкретних робочих завдань. Такі характеристики стосуються *аспекту автономності* (16,7% досліджуваних оцінили його на високому рівні).

Найменш вираженими у порівнянні з іншими є такі аспекти, як: *фінансовий, аспект значущості та престижності галузі та розуміння специфіки галузі*. За рівнем розвитку вони спільно утворюють ще одну групу, у представників якої високий рівень розвитку зазначених показників складає достатньо невелику частину учасників дослідження (від 6,1% до 8,8%).

Що стосується *фінансового аспекту*, то 8,8% учасників дослідження засвідчили, що робота у цій сфері пов'язана з високим доходом, що відповідно відкриває змогу бути фінансово самодостатнім та незалежним. Зауважимо, що такі тенденції пов'язані з актуальними викликами на ринку праці, війни та її соціально-економічних наслідків, які не оминули і сферу креативних індустрій.

Цікаво, що два інші показники – *аспект значущості та престижності галузі та розуміння її специфіки* теж були низько оцінені працівниками сфери креативних індустрій (6,1% – високий рівень, 60,5% та 43,9% відповідно на середньому рівні). Це в свою чергу показує, що учасники дослідження можуть не розуміти важливості сфери, в якій вони працюють, її впливу на загальний стан економіки в країні, інвестиційної привабливості та можливостей для подальшого експоненціального зростання. З одного боку, вважаємо, що це пов'язано з загальною невизначеністю чи навіть напруженістю в країні, що не може не впливати на різні професійні галузі. З іншого боку, можемо припустити, що в організаціях, де власне працевлаштовані ці працівники, не має акценту в комунікації та загалом у

взаємодії щодо ролі креативних індустрій у розрізі країни чи навіть світової економіки.

У свою чергу, *аспект розуміння її специфіки* був високо оцінений 6,1% досліджуваними, на середньому рівні – 50% досліджуваними. Так, сфера креативних індустрій мають широкі перспективи у порівнянні зі сферою виробництва та послуг та включає великий перелік сфер економічної діяльності.

Таким чином ми проаналізували показники, які стосуються проєкції учасниками дослідження когнітивного блоку, тобто розуміння ними специфіки особливостей здійснення професійної кар'єри у сфері креативних індустрій.

У рамках подальших досліджень ми сфокусуємось на з'ясуванні емпіричного зв'язку складових когнітивного компоненту якостей, проєкції когнітивного блоку психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій з чинниками *мікрорівня* (характеристиками працівників), *мезорівня* (характеристиками організації) та *макрорівня* (характеристиками суспільства).

Список використаних джерел

1. Бакуліна Н., Фалович В.. Розвиток креативних індустрій в Україні: аналіз і оцінка // Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України. 2019. №24. С. 24-32.

2. Карамушка Л. М., Канівець Т. М. Когнітивний компонент психологічної готовності студентів вищих навчальних закладів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: рівень та чинники розвитку // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2012. №4. С. 3–13.

3. Карамушка Т. В. Соціально-психологічні чинники формування готовності аспірантів до здійснення професійної кар'єри : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 249 с.

4. Карамушка Л.М., Тиченко М.Є. Психологічна готовність працівників сфери креативних індустрій до здійснення професійної кар'єри: зміст, структура, методики дослідження // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №27. С. 85-102.

5. Шеленкова Н. Л. Розвиток у майбутніх психологів готовності до здійснення професійної кар'єри : монографія. Умань, 2015. 194 с.

6. Dronyuk I., Moiseienko I., Greguš J. Analysis of Creative Industries Activities in European Union Countries. 2019. Procedia Computer Science. No 160. P. 479-484.

7. Russo A., Zammitti, A., Zarbo R. Career readiness and well-being: The mediation role of strategies for coping with career indecision. 2023. Australian Journal of Career Development. Vol 32, No 1. P. 14-26.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ПРИЧИНИ ТА ПОДОЛАННЯ

Чим більш відкритими для світу стають країни, тим більше зростає потреба у компетентній взаємодії. На даному етапі розвитку глобалізації, процеси світової інтеграції стали загальноприйнятими та вважаються швидше правилом, аніж виключенням із правил. Тож, ключовими якостями для спеціалістів, які працюють в крос-культурному середовищі стають хороше знання іноземних мов, вміння вести переговори, будувати ефективну співпрацю

Великого значення набуває крос культурна компетентність, а саме сукупність знань, навичок, здатностей та інших якостей, які дозволяють людям мислити, поводитись і ефективно працювати в культурному середовищі, що відрізняється від їх власного [2].

Можна виділити основні компоненти, які визначають її зміст:

- здатність поставити мету побудови стосунків в ситуаціях, які цього потребують;
- знання про інші культури, набуті через навчання або досвід;
- вміння контролювати свою реакцію на цінності та звичаї, які відрізняються від власної культури;
- здатність зрозуміти особливості іншої культури;
- здатність будувати міжкультурне спілкування, використовуючи отриману інформацію;
- вміння уникати конфлікту культур;
- вміння адаптувати свою поведінку до культури, в якій ви перебуваєте для ефективної взаємодії.

Тож, високий рівень сформованості зазначених знань, вмінь, навичок та здатностей сприяє ефективній комунікації.

У зв'язку з цим великого значення набуває підготовка фахівців сфери міжнародних відносин, спроможних високопрофесійно впоратись з викликами сьогодення. Одним з головних чинників професійної підготовки майбутніх фахівців цієї галузі має бути формування в них здатності організовувати та здійснювати крос-культурну комунікацію

що стає таким же обов'язковим компонентом підготовки, як наявність загальної освіти, комп'ютерної грамотності, знання іноземної мови.

Компетентність передбачає здатність здійснювати ефективну крос-культурну комунікацію між представниками різних культурних, релігійних, світоглядних спільнот.

На жаль, не завжди можна уникнути непорозуміння під час спілкування в багатокультурному середовищі, що спричиняється багатьма факторами. Насамперед, це недостатнє розуміння норм поведінки, які прийняті в іншій культурі та брак знань про переконання та цінності притаманні їй представникам.

Культурні знання є основою культурної свідомості. Знаючи свою власну культуру, люди розуміють її сильні та слабкі сторони та мають усвідомлення того, що їхні власні культурні цінності та норми можуть призвести до певних стереотипів і упередженостей [3].

Знайомство з кількома культурами також може підвищити обізнаність людей про потенційні переваги кроскультуралізму. Наявність досвіду міжкультурної взаємодії, ймовірно, зробить людей більш терпимими до неоднозначності, більш гнучкими та адаптованими. Крім того, особи, які обізнані з більшою кількістю культур, виявляють менший етноцентризм [3].

Також, велике значення має рівень володіння іноземною, здебільшого англійською мовою, оскільки відсутність мовних бар'єрів сприяє подоланню бар'єрів психологічних під час крос-культурної комунікації. Хоча дослідники не часто згадують мовні навички, вони є важливим фактором, який безпосередньо впливає на міжкультурну компетентність особистості. Розмова однією мовою полегшує спілкування. Грамотне використання мови приймаючої країни має важливе значення для культурної адаптації.

Фахівці з кадрів часто віддають перевагу кандидатам з високим рівнем володіння іноземною мовою [3]. Однак лише деякі дослідники згадують про це (Аббе, 2007; Фатніні, 1995; Хаф, 2013; Купла, 2008;), ймовірно, тому, що знання іноземної мови часто сприймається як належне в крос-культурній комунікації, оскільки домінування англійської як універсальної мови безсумнівно. Проте знання мови країни перебування демонструє високий рівень адаптивності, залученості та емпатії.

Важливість виховання у студентів вищих навчальних закладів, особливо спеціальностей пов'язаних з міжнародними відносинами, обізнаності та навичок міжкультурного спілкування в онлайн та в соціальних мережах є нагальною потребою на думку багатьох дослідників (Амара, 2020; Литл & Кірван, 2019). Ці навички вважаються як необхідною умовою професійної майстерності випускників, так і очікуваним результатом викладання іноземних мов [1].

Дослідження джерел виявило, що засоби масової інформації, такі як соціальні мережі, використовуються як навчальний інструмент для формування міжкультурної компетентності студентів. Ву та Марек (2018) разом із Бурганом та Хіллідже (2010) виступають за використання сайтів соціальних мереж для розвитку міжкультурного спілкування студентів, оскільки медіа забезпечують середовище для отримання реального життєвого досвіду вербальної та невербальної комунікації. Вони впевнені, що комунікація в медіа дозволяє тим, хто використовує іноземну мову, накопичувати досвід через практику встановлення довіри, співпраці та рефлексії разом із спостереженням, дослідженням та оцінкою ефективності підходів до взаємодії та ситуаційних контекстів. Чахак і Басізаде (2012) стверджують, що практика комунікації в медіа між культурами здається оптимальною для використання автентичної мови та лексики, наприклад, предметів, пов'язаних з культурою.

Вищезазначене свідчить про те, що пошук і перевірка навчальних способів пом'якшення тривоги, пов'язаної зі словниковим запасом, у студентів під час спілкування крос-культурно є актуальним педагогічним завданням. Також зрозуміло, що зростаючий потенціал медіа створює більш реальні можливості для вчителів і учнів розробляти моделі спілкування з представниками інших культур без тривожності і психологічних перешкод.

Список використаних джерел

1. Borshchovetska V, Molotkina Y, Vitomska N, Serhiienko I, Turitsyna O. Overcoming vocabulary-related anxieties in students when communicating in the media internationally. *Int J Educ Methodol*. 2022. №8(3): P. 431-447
2. Jayaswal, S. Barriers to intercultural communication. *Pragyaan: Mass communication, a biannual Journal*. 2009. № 7(1). P. 12–19.
3. Яшник С.В., Туріцина О.М. Структура крос-культурної компетентності і рівні її сформованості. *Міжнародний філологічний часопис*. 2023. Том 14, №2. С.111-121.

*доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку,
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
Державного закладу вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»*

ТВОРЧИСТЬ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Під час проживання кризових періодів життя творчий процес може стати вирішальним інструментом для подолання труднощів і пошуку інноваційних рішень. Проблема творчості, як ресурсу особистості, постійно повторюється в теоретичних і філософських підходах таких видатних психологів як Маслоу, Мей, Роджерс та Юнг, і полягає в тому, що розвиток власної ідентичності та відкриття себе можна вже вважати творчим актом саме по собі. Ідеї гуманізму цінують творчість і включають її до своїх широких пантеонів бажаних атрибутів гармонійної особистості, вважаючи саме творчість однією з багатьох сильних сторін, разом із мудрістю, щастям, емоційним інтелектом, самоідентифікацією, альтруїзмом і самопізнанням. Представники гуманістичної психології наголошують, що процеси творчості можуть сприяти самореалізації та самоактуалізації особистості.

Що ж таке криза? Це дисгармонія між звичною, стереотипною поведінкою людини та цілком новими умовами середовища; це важкість адаптації до нової дійсності; це порушення, яке фізично впливає на систему в цілому і загрожує її основним цінностям, її суб'єктивному самопочуттю, її екзистенційному ядру, тобто, «дуже незвичайні та несподівані події або ситуації, які виштовхують людей за межі «нормальності» [1]. Основною метою кризи є трансформація особистості, і саме тому, кризові ситуації можуть призвести до набуття цілком нового досвіду, який може бути дуже різноманітним: і позитивним (мультикультурна освіта, нова робота чи життєвий досвід) і негативним (травматичний досвід втрати, фінансові труднощі, соціальна ізоляція чи психічне захворювання).

Після того, як люди зіткнулися з надзвичайно новими або травматичними подіями, вони визнають за необхідне переоцінити свої основні цінності, переконання та й власний світогляд. І як наслідок, вони з більшою готовністю вносять зміни в багатьох аспектах, таких як підвищення цінності власного життя, новий погляд на міжособистісні стосунки, визнання особистої сили, дослідження нових

можливостей або духовний розвиток, зменшення ролі матеріальних речей і збільшення ролі власних особистісних надбань (самоосвіта, саморозвиток), усе це може сприяти прояву творчості. Крім того, переживання труднощів може сприяти мотивації брати участь у творчих починаннях, пошуку нових можливостей для самореалізації, оскільки люди покладаються на творчу участь, щоб подолати обмеження та недоліки, спричинені несприятливими подіями.

Orkibi, H., & Ram-Vlasov, N. дослідили зв'язок між несприятливими життєвими подіями та творчістю та виявили вплив травматичних подій, пов'язаних із посттравматичним ростом і симптомами психічного здоров'я, на емоційну творчість, дивергентне мислення та творчу самоефективність на вибірці громадян Ізраїлю, що зазнали вплив війни [2].

Багато Я-концепцій, пов'язаних з пошуком ідентичності та сенсу життя, таких як потреби в узгодженості, значущості та пошуку нової мети в житті або бажанні символічного безсмертя, можуть бути досягнуті через творчу діяльність. Синтез творчості та сенсу життя часто обговорюються за допомогою часової моделі, яка охоплює минулі, теперішні та майбутні шляхи до творчості. Минулий шлях може допомогти зрозуміти життя та обміркувати його. Теперішній шлях може нагадувати про радість життя та численні можливі зв'язки з людством. Нарешті, шлях майбутнього прагне забезпечити певний тип надбання, яке може резонувати з молодими поколіннями.

Незалежно від змісту несподіваних подій: чи то травмуюча смерть одного з батьків, чи захоплюючий семестр за кордоном, усі вони мають щось спільне: це незвичайні та несподівані події, корінням яких є порушення схеми, і які активно переживаються. Вони порушують нормальність, порушують когнітивні схеми та сприяють стилю мислення, що характеризується когнітивною гнучкістю [1].

Підвищена тяга до творчості може бути проявом посттравматичного зростання, що визначається як ретроспективне сприйняття позитивних психологічних змін, які відбуваються після досвіду дуже складних життєвих обставин. Результати аналізу дослідження Forgeard, M. J. C. [3] показали, що дистрес, спричинений негараздами, передбачив творче зростання та розмах у вибірці онлайн-учасників. Когнітивна обробка (обдумування ситуації, роздуми над сенсом життя) та сфера посттравматичного зростання, зокрема, зміни в міжособистісних стосунках і у сприйнятті нових можливостей для свого життя, є безпосереднім зв'язком між дистресом і результатами творчості.

Fredrickson B. L. [4] припустила, що позитивні емоції покращують когнітивні, соціальні та фізичні ресурси людей, і саме творчість особливо виділяється як здатність, що розвивається завдяки позитивним емоціям. Зв'язок між творчістю та розвитком ідентичності продовжує досліджуватися сьогодні, зокрема через застосування різних напрямків арттерапії, що здатні змінити нейронні шляхи в мозку та допомогти змінити те, як ми думаємо та відчуваємо [5].

Отже, творчість як внутрішній ресурс особистості допомагає не лише знаходити рішення конкретних проблем, але й слугує інструментом самовираження, саморозвитку та внутрішнього постстресового зростання. В подальшому вважаємо за доцільне дослідити вищенаведені теоретичні положення емпіричним шляхом на вибірці українських громадян, що постраждали від війни.

Список використаних джерел

1. Ritter, S. M., Damian, R. I., Simonton, D. K., van Baaren, R. B., Strick, M., Derks, J., et al. Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *J. Exp. Soc. Psychol.* 48, 2012. 961–964. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.009>
2. Orkibi, H., & Ram-Vlasov, N. Linking trauma to posttraumatic growth and mental health through emotional and cognitive creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 13(4), 2019. 416–430. <https://doi.org/10.1037/aca0000193>
3. Forgeard, M. J. C. Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 2013. 245–264. <https://doi.org/10.1037/a0031223>
4. Fredrickson B. L. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 1998. 300–319.
5. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

АМБІВАЛЕНТНИЙ ДИСКУРС ТРУДОГОЛІЗМУ

Більшість керівників заохочують трудоголізм співробітника, ототожнюючи це поняття з працьовитістю. Однак багато хто не згоден з такою точкою зору і вважає, що трудоголізм і працьовитість – різні психологічні явища. Якщо перше треба присікати, то друге – заохочувати.

Працелюб – це людина, яка самореалізується, а, в ідеалі, приваблива, цілісна, освічена особистість. Співробітник, який працює не заради схвалення, становища і нагород, а тому, що він любить працювати, може розвиватися за допомогою роботи.

Натомість трудоголік – це людина, яка присвячує своє життя роботі, але робить це без будь-якого бажання і згодом може деградувати як особистість. Тобто, трудоголізм розуміється як досить важка психічна залежність від роботи.

Термін трудоголізм увійшов в ужиток після публікації в США 1971 р. В. Оутса «Сповідь трудоголіка». Американський вчений Вайн Оутс помітив щось спільне між алкоголізмом і хворобливою працьовитістю, ввівши в науковий обіг вищевказаний термін. Уже перші роботи, присвячені трудоголізму, виявили його схожість з іншими видами залежності. Як і всяка адикція, трудоголізм – це втеча від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, що в цьому разі досягається фіксацією на роботі [1, с. 1117].

В. Оутс, розглядає трудоголізм як аддикцію, і дає таке визначення трудоголіка – «людина, чия потреба в роботі стала настільки надмірною, що призводить до негативних наслідків для сім'ї та інших видів діяльності» [1, с. 8].

М. Гріффітс робить акцент на відмінності між працьовитістю та трудоголізмом, наголошуючи, що здорові поведінкові моделі щось привносять у життя, у той час як адикції забирають із життя [2, с. 98].

Робота для трудоголіка завжди на першому місці. Найчастіше це його «все»! Жодна сім'я, друзі, розваги та дозвілля не зможуть зрівнятися за силою задоволення і задоволення, які отримує така людина від роботи. Для звичайної працьовитої людини робота – це всього лише частина життя, спосіб самореалізації, можливість забезпечити матеріальний добробут собі та родині.

Така людина легко відпочиває без почуття провини і має кілька джерел задоволення – сім'я, друзі, відпустка, хобі тощо.

Однак далеко не кожна людина готова визнати, що вона – що трудоголік. По-перше, довгий час слова «трудоголік» і «працьовита людина» були в нашій свідомості практично синонімами і схвалювалися суспільством. «Багато працювати – правильно!», «Відпочивати і насолоджуватися життям – соромно!», – свідчили неписані істини. По-друге, навіть коли ми бачимо в трудоголізмі відсутність свободи, залежність людини від роботи, неможливість отримувати задоволення просто від життя – сам трудоголік цього не бачить, найчастіше посилаючись на необхідність заробляти гроші для сім'ї. Хоча задоволення від витрачання грошей він не отримує. Так спрацьовують захисні механізми, які не дають трудоголіку побачити в собі хворобу і спробувати позбутися залежності [3, с. 98].

Про трудоголізм як про клінічний феномен, що потребує терапії та корекції, можна говорити за наявності таких ознак і симптомів [4, с. 61]:

1. Надмірна прихильність до роботи, за допомогою якої трудоголік уникає реальності і змінює свій психічний стан.

2. Компульсивне прагнення до постійного успіху і схвалення з боку оточуючих, думка яких визначає психологічний стан і психічний статус трудоголіка.

3. У психологічному стані домінує тривога, зумовлена страхом зазнати невдачі, програти в конкурентній боротьбі. Професійне здоров'я і благополуччя особистості або виглядати некомпетентним при виконанні своїх професійних обов'язків.

4. Схильність до перфекціонізму і постійних сумнівів.

5. Схильність до егоцентризму, нехтування інтересами оточення, співробітників, родичів (аж до визнання їх «ворогами»), якщо вони не підтримують їхніх починань.

6. Прогресуюче звуження кола спілкування та інтересів, які в кінцевому підсумку обмежуються тільки робочими проблемами. Продуктивне спілкування з людьми можливе тільки на професійні теми.

7. Амбітність і схильність до суперництва, неможливість делегувати частину своїх справ і повноважень колегам через страх втратити повний контроль над ситуацією на робочому місці.

8. Виражене бажання бути в курсі всіх справ і впливати на перебіг подій.

9. Неможливість відповісти відмовою на пропозицію про додаткову роботу. Крайня чутливість до критики, яка посилює відчуття тривоги та неспроможності, що призводить до вибуху дратівливості зі звинуваченнями оточуючих.

10. Перевага роботи над відпочинком або використання часу відпочинку для роботи. Уникання йти у відпустку і брати відгули, оскільки відпочинок не приносить їм задоволення і посилює відчуття психологічного дискомфорту і тривоги. Трудоголіки не бачать у традиційних формах відпочинку жодного сенсу, вони вважають його втратою часу, він не приносить їм задоволення і розслаблення, оскільки їхні думки зайняті роботою і страхами з приводу того, що вони втратили контроль над робочою ситуацією. На відпочинку вони тривожні, напружені, стурбовані, постійно дзвонять на роботу і «керують по телефону». Дуже часто роботоголіки достроково завершують відпустку і повертаються на роботу.

Межа між корисною працьовитістю та руйнівною залежністю проходить там, де робота перетворюється із засобу на мету. Відчуття, що трудова діяльність є єдиною цінністю в житті – відмітна ознака трудоголізму.

Отже, і трудолюбів, і трудоголік можуть працювати «не покладаючи рук», але саме мотивація вносить фундаментальні зміни у внутрішню сутність їхньої праці (Vamber, 2006).

До чого призводить трудоголізм, якщо вчасно не зупинитися? Будь-яка залежність – це, як мінімум, стагнація особистості. Як максимум – її деградація. Трудоголізм – вірний шлях до життєвої кризи.

Список використаних джерел

1. Мудрик А.Б. До питання професійних адикцій особистості. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 27. С. 113-125.
2. Oates W. Confessions of a workaholic. N.Y., World Publishing Co, 1971.112p.
3. Griffiths M. D. Workaholism is still a useful construct. Addiction Research and Theory. 2005. Vol. 13. № 2. P. 97-100.
4. Machlowitz M. Workaholics. N.Y., Mentor, 1980, P. 44-65.

ПОСТКРИЗОВЕ ЗРОСТАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

За останні два роки в Україні кількість надзвичайних ситуацій, які слугують причиною виникнення стресу, стрімко зросла внаслідок війни. Для більшості українців стресові стани, на жаль, стали повсякденністю. Травматичні події відбуваються не лише з окремими індивідами, але й з групами та навіть громадами.

Сучасні західні психологи пропонують наступні характеристики, які описують психічно здорову людину: відсутність психічних розладів, індивідуальна автономія, сприйняття реальності, психологічне та ментальне зростання, розвиток, самоактуалізація, цілісність особистості, а також вміння взаємодіяти з навколишнім та соціальним середовищами [3].

Аналізуючи роботи українських вчених, таких як В.П. Петленко, Є.Л. Щербина, можна виділити, що на їх думку психічне здоров'я це відносно стійкий стан особистості та організму, який дає можливість усвідомлено забезпечувати свої індивідуальні та соціальні потреби на основі функціонування психофізичних систем, при цьому враховуючи свої власні фізичні та психічні можливості, умови навколишнього середовища та соціальні умови, в яких перебуває особистість [1].

Варто зазначити, що сучасна наука розмежовує сфери психічного та психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я прирівнюється з почуттям внутрішньої узгодженості з власними діями, діалогом з внутрішнім і зовнішнім світами та автентичним існуванням [5]. Тоді як психічне здоров'я розглядається як більш широке поняття. Це одна з інтегрованих характеристик особистості, яка пов'язана із внутрішнім світом та забезпечує соціалізацію особистості, її орієнтацію на саморозвиток та самореалізацію.

Основною функцією психічного здоров'я є підтримка балансу між людиною та оточуючим середовищем в ситуаціях, які потребують мобілізації ресурсів особистості.

А оскільки, говорячи про травматичні події, люди частіше мають на увазі страждання, горе та гіркий досвід, тому пропонується розглянути поняття кризи як таке, що має й позитивні наслідки.

На сьогоднішній день позитивні наслідки травматичного досвіду знайшли своє представлення у концепції посттравматичного зростання. Перші, хто звернув увагу на цей феномен, були Р. Тедескі та Л. Калхоун. Вони визначають посттравматичне зростання як «досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [9]. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо.

Вчені наводять ще одне визначення посткризового зростання – це ситуація, в якій розвиток особистості, принаймні в певних сферах, перевищує рівень, який був у неї до виникнення кризи в житті. Особистість не тільки вижила, але й значно змінилася порівняно з попереднім станом. Отже, це не просто повернення до певної базової лінії, а й покращення в певних сферах, які є дуже важливими для людини [10].

На основі цього С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки (люди часто говорять, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб); погляд на себе (постраждалі зазначають, що набули відчуття сили та стійкості); життєва філософія (відбувається перегляд того, що є насправді важливим для особистості) [7].

Одним із важливих, і в той же час заплутаних, аспектів дослідження посттравматичного зростання серед особистостей, які стали жертвами психотравмуючої ситуації, є їхні психологічні детермінанти. Так, на сьогоднішній день активно звертається увага та досліджуються особливості індивідуально-психологічних характеристик людей та їх вплив на ймовірність появи посткризового зростання.

Зокрема, вже існує багато емпіричних досліджень, які демонструють, що посттравматичне зростання статистично значимо пов'язане з притаманними людині екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду [2].

В дослідженні К. Петерсон було показано цікавий взаємозв'язок між посттравматичним зростанням з однієї сторони та хоробрістю, силою духу та завзяттям з іншої [8].

Щодо соціально-психологічних детермінантів посттравматичного зростання, то дослідники зазначають, що вони також відіграють не менш значущу роль [4]. Так, в низці досліджень було продемонстровано статистично значимий позитивний зв'язок між збільшенням сприйняття соціальної підтримки та вищим рівнем посттравматичного зростання [6].

Таким чином у сучасному науковому світі проблематика посткризового зростання, як складової психічного здоров'я, активно досліджується та розглядається більш детально з різних сторін. Така тенденція спостерігається і в українській науковій спільноті, що спонукає появи ще більшої кількості емпіричних досліджень на цю тему.

На жаль обставини, в яких зараз знаходиться наша країна, змушують все частіше повертатися до даної тематики. Посткризове зростання, як один з елементів нашого психічного здоров'я, необхідне нам задля того, аби продовжувати повноцінно жити, розвиватися та самореалізовуватися, навіть після пережитої психотравмучої ситуації, якою б страшною вона не здавалась.

Список використаних джерел

1. Болтівець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (Методичні рекомендації). *Практ. психологія і соціальна робота*. № 12. 2010. С.67-70.

2. Брієр Д. Основи травмофокусованої психотерапії. *Наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук*. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.

3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. *Пер. з англ. О.А. Наконечна, О.В. Шлапак*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.

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

5. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. *Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України*, 2009. 316 с.

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

7. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress / S. Joseph // *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335-344.

8. Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M. E. Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress*. 2008. No. 21, Vol. 2. P. 214–217.

9. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // Psychological Inquiry. 2004. № 1. Vol. 15. P. 1-18.

10. Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15 (1). P. 1-18.

УДК 159.923.2:378.147

Ченурна Г.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології і креативних індустрій,
НУ «Чернігівська політехніка»*

Стах А.,

*магістр 2 курсу групи МПБ-221,
НУ «Чернігівська політехніка»*

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Проблема максимального збільшення навантаження на жінок в умовах широкої війни постає предметом уваги науковців у галузі соціогуманітарного знання. Особливо гостро це питання виникає, коли йдеться про дружин військовослужбовців. Постійні хвилювання за життя чоловіка, відчуття провини, тягар «подвійної» відповідальності за вирішення побутових сімейних питань, виховання дітей, ризику вторинної психотравматизації позначаються як на ментальному здоров'ї дружин військовослужбовців, так і на психологічному стані їхніх чоловіків. Відтак, постає питання пошуку ефективних напрямків психологічного супроводу дружин військовослужбовців.

З початком військових дій 2014 р. на Сході України, вітчизняні науковці почали приділяти увагу проблемі психологічного супроводу військових та членів їх родин. Дослідники наголошують на важливості підтримки військових членами їхніх родин (О. Буряк, М. Гіневський, Г. Катеруша, Н. Дідик, Ю. Акименко, Ю. Бريدніков, Є. Варлакова, Л. Гридковець, О. Зарицька, О. Орловська, Т. Сила, Т. Титаренко, В. Форноляк, Г. Циганенко, Н. Череповська, Т. Яблонська), акцентують на важливості психоедукації з членами родини військовослужбовців перед та після їх повернення додому (Г. Ломакін, О. Блінов,

Р. Попелюшко) [1; 3; 7; 9]. Гармонійні стосунки в родині як предикт симптомів ПТСР у військовослужбовців вивчають П. Волошина, Л. Шестопалова, В. Підкоритова, ресурсній комунікативній поведінці дружин у системі соціально-психологічної підтримки сімей комбатантів присвячено дисертаційне дослідження Н. Умеренкової [7]. Варто зазначити, що зазвичай в центрі уваги таких досліджень постають проблеми військового, а відповідно питання психологічної підтримки дружин військовослужбовців розглядається у випадках втрати, або ж задля посилення можливостей родини у підтримці військовослужбовця до та після його повернення з зони бойових дій. Виключення становлять дослідження, присвячені проблемі вторинної психотравматизації дружин військовослужбовців (О. Кляпець, Л. Кудрик, М. Маркова, Л. Рибик, Г. Росінський, Ю. Сурмяк), психологічної допомоги дружинам ветеранів (А. Дуля, Н. Денисевич, Н. Журавльова) [4; 7]. Зокрема в працях А. Дулі детально представлено алгоритми роботи груп самопомоги для дружин військовослужбовців.

Дослідники наголошують, що в умовах довготривалої широкої війни, виникають потреби в напрацюванні оптимальних напрямків психологічної допомоги саме дружинам військовослужбовців, адже не весь досвід закордонних колег може адаптованим до вітчизняних умов [7]. На нашу думку, «легким» в адаптації до вітчизняних умов може бути саме нарративний підхід, адже основним постулатом нарративної психології і є розгляд проблемних історій та унікальних (ресурсних) епізодів життя саме в соціокультурному контексті. Нарративний підхід широко застосовується щодо нормалізації психологічного стану особистості у кризових ситуаціях життя, відновленні внутрішнього ресурсу та відновленні самоідентифікаційних процесів [1]. Визначальним у відновленні особистісної цілісності є активність та експертність самих клієнтів. Дослідники наголошують, що таке відновлення відбувається за допомогою перебудови текстів автобіографічного нарративу, що обумовлює потребу в активізації вербальної функції клієнтів [1; 7; 8; 9]. Це можливо здійснити в процесі індивідуальної психоко-сультативної роботи з використанням спеціальних нарративних психотехнік [1], однією з них є нарративна техніка «Дерево життя» [9].

Метою нашого дослідження є розгляд можливостей нарративної техніки «Дерево життя» в процесі психоемоційного відновлення дружин військовослужбовців. Дослідження було здійснено на базі волонтерського руху, Громадських ветеранських організацій тощо. Кількість вибірки складала 64 осіб жіночої статі віком від 25 до 60 років. Для визначення рівня прояву резильєнтності дружин військово-

службовців ми скористались методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020) [5]. Для дослідження наративів психоемоційного відновлення ми використали методику «Дерево життя» [9], методика була модифікована відповідно до особливостей перебування дружин військово-службовців в умовах широкої війни. Досліджуваним пропонувалось намалювати дерево та підписати його частини: коріння – люди з вашого роду, чиї історії допомагають Вам впоратись в скрутних ситуаціях сьогодення; ґрунт – ті дії, які ви здійснюєте зараз і які вас підтримують; стовбур дерева навички які Ви здобули під час війни; гілки позначають напрямки розвитку, куди Ви хочете рухатись; листочки – люди, які вас чомусь навчили і які вас підтримують; квіти – це та допомога, яку ви берете від інших; плоди на дереві – це те, що ви можете залишити у спадок для інших. В процесі обговорення ми звернули увагу, що досліджувані жінки виокремлюють для себе ті частини дерева, які є для них більш важливими.

В результаті дослідження встановлено, що для більш ніж половини досліджуваних дружин військовослужбовців, які чекають на повернення чоловіка, властивий досліджуваних мають середній, вищий за середній та високий рівень резильєнтності. Відповідно ці жінки здатні шукати і знаходити внутрішні ресурси самопідтримки, мають розвинені конструктивні копінг-стратегії, здатних запобігти загостренню психологічних проблем, спричинених пролонгованою кризою. Третина досліджуваних жінок мають нижчий за середній рівень резильєнтності. Відповідно їм притаманні симптоми дезадаптації, гостре переживання ситуації складності та негараздів, а також нездатність вчитися та рости після невдач.

Визначено основні чинники резильєнтності дружин військово-службовців. Як бачимо з даних представлених в таблиці третина досліджуваних дружин військовослужбовців основним чинником резильєнтності обрали «історії подолання складних обставин» представниками свого роду. Кожна десята досліджувана звернула увагу, що важливим для неї є не лише сила роду, а й діяльність в теперешньому. Просто діяльність «тут і зараз» є найголовнішим чинником відновлення для 5% досліджуваних. Кожна п'ята опитувана звертає увагу на важливість навичок, набутих під час війни. Серед важливих набутих навичок досліджувані називають: терпіння та вміння чекати, відчуття патріотизму, вміння глибоко любити, вміння жартувати в самих складних обставинах, думати «холодною головою» тощо. Кожна 5-та досліджувана вважає важливим саме вибір напрямків подальшого розвитку для себе.

На статистично-значущому рівні встановлено особливості рівневих взаємозв'язків між вибором чинників відновлюваності і рівнем резильєнтності: для досліджуваних жінок з низьким рівнем резильєнтності опору стають, думки, про те, що вони можуть залишити по собі для інших. Для досліджуваних з нижчим за середній рівнем резильєнтності основними чинниками відновлення виступають нові здобуті навички та напрямки розвитку в майбутньому. Можемо припустити, що останній чинник більш пов'язаний з намірами повернення до саморозвитку в майбутньому. Досліджувані з середнім та вищим за середній рівнем резильєнтності спираються на дії в теперешньому, історії роду в минулому та здобуті навички, що може свідчити про відкритість новому досвіду та поступове відновлення часової перспективи. І для досліджуваних з високим рівнем резильєнтності властивими є здатність спиратись на набуті навички та планувати напрямки розвитку.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми. Перспективи подальших досліджень вбачаються в більш глибокому вивченні можливостей нарративного підходу як напрямку психологічної допомоги дружинам військовослужбовців. Важливим уявляється також необхідність створення комплексних програм підвищення резильєнтності дружин військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н.Є., Стулій Т.М. Конструювання самоідентичності особистості в процесі нарративної психологічної допомоги. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Зб. наук. праць. Вип. 21. Харків : НУЦЗУ, 2017. С. 226 – 233

2. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3 (44). С. 137–141.

3. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2018. №1(7) С. 41–56.

4. Дуля А. В. Особливості роботи груп самодопомоги для жінок учасників бойових дій. *Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи*: тези доповідей III Всеукр. наук.-практ. конф. (р.). м. Хмельницький, 23 листопада 2018 р. Хмельницький, 2018. С. 133–135.

5.Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. С.16

6.Умеренкова Н. Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. ... канд. псих. наук : 30.03.2021. Київ, 2021. 370 с.

7.Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуальнонарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*. 2018. Вип. 24 (1). С. 381–402.

8.Шебанова, В. І. Застосування нарративного підходу у подоланні криз й відновленні внутрішнього ресурсу та гармонії. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості* : тези І Міжнар. наук. – практ. конф. (14-15 березня 2019 р.). Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 191–194.

9. Denborough, D. (2004). Stories from Robben Island: A report from a journey of healing. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 19 –28.

УДК 159.95:336

Шатілова О.,

доктор філософії з психології,

старший викладач кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ОМАНА ПЛАНУВАННЯ: КЛАСИФІКАЦІЯ

Омана планування (англ. planning fallacy) – відносно нова когнітивна ілюзія для світової й української науки. Вона полягає у викривленому сприйнятті часу, недооцінці часу, необхідного для завершення проєкту. Щодо терміну «омана планування», він уперше з'явився у 1979 році у роботах Д. Канемана та А. Тверські [5]. Щодо прикладів прояву омани планування можна навести: дедлайн проєкту, який було перенесено, будівництво, яке було заморожене, ремонт, який затягнувся тощо. Щодо прикладів в освіті, можна говорити про перенесення дедлайнів написання наукових робіт студентами та науково-педагогічними працівниками, відтермінування емпіричних досліджень, недооцінку часу підготовки до лекцій та семінарських. Останніми роками (2020-2024) західні вчені публікують різноманітні дослідження омани планування: в ортопедичній операційній [4],

веденні пацієнтів з хронічними захворюваннями легень [3], проєктному менеджменті [1], каналах розподілу у менеджменті [2], вдосконаленні бізнес-стратегії окремої компанії [6].

Враховуючи широту досліджень, на наш погляд, доцільніше класифікувати оману планування та виокремити: часову оману планування, фінансову оману планування, оману планування психологічних явищ. До часової омани планування можна відвести затримку дедлайнів. Виокремлення фінансової омани планування сприяло б більшій практичній значущості феномену. Таку інформацію було б легко використовувати економістам й фінансистам. Спеціаліст, який володіє знаннями омани планування здатен заощадити кошти організації. Під оманю планування психологічних явищ ми розуміємо її особистісний рівень. Так, можна помилитись у часі, недооцінити його, результат цієї помилки – затримка звіту. Коли людина помиляється в фінансах, вона змушена влити в проєкт більше коштів для його завершення. Разом з тим людина здатна планувати своє життя, і чи не можемо ми також говорити про особистісну оману планування? Деякі планують своє життя, щоб до 30 років мати стабільний дохід, відносити. Чи не пов'язано це з кризою 30?

Отже, планування та його аспекти ще недостатньо вивчені психологами. У цьому контексті буде доцільним виділити окремі види омани планування: 1) часову, 2) фінансову. Щодо способів вимірювання цього явища, найбільш простою є фінансова омана планування, адже людина звикла рахувати гроші. Щодо часової омани планування теж існують методи вимірювання часу [7]. Виокремлення особистісної омани планування (або омани планування психологічних явищ) залишається дискусійним попри валідність дослідницьких методів.

Список використаних джерел

1. Ika L., Love P. E. D., Pinto J. K. Moving Beyond the Planning Fallacy: The Emergence of a New Principle of Project Behavior. *IEEE Transactions on Engineering Management*. 2022. Vol. 69, no. 6. P. 3310–3325. URL: <https://doi.org/10.1109/TEM.2020.3040526> (date of access: 08.02.2024).

2. Kopel M., Ramani V. The bright side of the planning fallacy in distribution channels. *European Journal of Operational Research*. 2024. Vol. 314, no. 2. P. 540-551. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2023.10.040> (date of access: 09.02.2024).

3. Redelmeier D. A., Namakian S. The Planning Fallacy in Patients With Chronic Lung Disease. *JAMA Network Open*. 2023. Vol. 6, no. 11.

P. e2343988. URL: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.43988> (date of access: 09.02.2024).

4. The Planning Fallacy in the Orthopedic Operating Room / B. Katt et al. *Cureus*. 2021. Vol. 13(1). e12433. URL: <https://doi.org/10.7759/cureus.12433>

5. The Psychology of Planning in Organizations: Research and Applications. New York : Routledge, 2015. 386 p.

6. Understanding the Perspective of Behavioral Economics' Planning Fallacy in Improving Business Strategy for Kopi Bon / F. S. Adjie et al. *European Journal of Business and Management Research*. 2021. Vol. 6, no. 3. P. 124–128. URL: <https://doi.org/10.24018/ejbmr.2021.6.3.873> (date of access: 06.02.2024).

7. Полунін О. В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження : монографія. Київ : Гнозис, 2011. 360 с.

УДК 711.4:159.9:316.334.56

Шкуров Є.,

*доцент кафедри журналістики та реклами,
Державний торговельно-економічний університет*

МІСЬКИЙ ПРОСТІР ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Сучасне міське життя ставить перед нами численні психологічні виклики, що вимагають від нас адаптації. Колін Еллард, науковий співробітник Центру міського дизайну та психічного здоров'я канадського Університету Ватерлоо, дотепно зазначає, що «підтримання успішного життя у сучасному місті є психологічною загадкою» [10]. Розум людини оптимізований для глибоких соціальних зв'язків з приблизно 100-150 людьми, згідно з дослідженнями Донбара про мозок та соціальне життя [9]. При цьому ми стикаємося з унікальними викликами в умовах міста: середовище, переповнене щоденними мимолітними контактами із тисячами осіб та нескінченним потоком інформації, вимагає адаптації вроджених соціальних інстинктів до вкрай масштабних та складних соціальних мереж [10]. Для збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя в такому середовищі необхідно розвивати теплі міжособистісні зв'язки та соціальну взаємодію, які дозволяють підтримувати відчуття спільноти та приналежності, незважаючи на анонімність, атомізованість повсякденності, і разом з тим численні поверхневі зв'язки, характерні для міського життя.

Архітектура, ландшафтний дизайн, особливості містобудування та географії впливають на психологічний стан людини у місті. Типи житла та умови проживання, особливо у малозабезпечених районах з високою щільністю населення, можуть сприяти збільшенню рівня тривоги та депресії [7]. При цьому важливою частиною сучасного світу стає цифровізація, яка вносить додаткові корективи у специфіку спілкування та практики повсякденності.

Перенаселеність міст та безліч поверхневих соціальних контактів створюють умови, в яких індивід відчуває себе ізольованим серед натовпу. Це протиріччя між фізичною близькістю та емоційною віддаленістю може призвести до відчуття самотності та відчуженості, що, у свою чергу, посилює ризик розвитку психічних розладів: «велика кількість соціальних контактів та перенаселеність міст, ймовірно, також є однією з ключових причин вищої захворюваності на психічні розлади, такі як депресія, тривога та навіть психоз, серед тих, хто живе у містах» [10].

Сучасні міста створюють умови, в яких індивіди переживають «стрес, спричинений життям в умовах високої щільності населення серед людей, яких ми погано знаємо» [10]. Висока щільність населення та поверхневі соціальні взаємодії можуть перешкоджати розвитку здорових міжособистісних відносин, що є ключовим фактором психічного здоров'я. Міське середовище посилює наші базові страхи відчуження та безпорадності, призводячи до розвитку захисних механізмів. Перед завданням психології міста стоїть осмислення шляхів створення суспільства, в якому люди можуть реалізувати свої потреби у повноцінному спілкуванні, любові, творчості та взаєморозумінні, щоб подолати психологічні бар'єри, обумовлені особливостями життя у цифровізованому «мурашнику» міста XXI століття.

Дослідження показують зв'язок між урбанізацією та погіршенням психічного здоров'я, зниженням задоволеності життям [8]. Тільки близько 1/3 опитаних віддають перевагу життю у місті [8]. Урбанізація створює умови, в яких важко встановити та підтримувати здорові міжособистісні зв'язки, які підтримували би, що є критично важливим для психічного здоров'я.

Однак, добре спроектовані міста можуть знизити стрес від щільності населення [10]. Так віддаленість місць роботи та житла зменшує природну фізичну активність, зокрема ходьбу [12]. Міста повинні сприяти активному способу життя через дизайн, який стимулює піші прогулянки та велосипедні поїздки, покращуючи здоров'я та навколишнє середовище, зокрема, приємний ландшафтний

дизайн та численні парки, які б сприяли прогулянкам. В сьогочасних реаліях міські забудовники в гонитві за прибутками перетворюють чи не кожний квадратний метр на залиту в асфальт та цемент територію. Дизайнери разом з психологами та медиками мали би б відігравати одну з ключових ролей у створенні міських просторів, які запобігали б хворобам, пов'язаним з малорухливим способом життя, та сприяли фізичній активності. Разом з тим, цифровізація, нові технології та новий міський дизайн радикально змінять соціально-економічну систему, дозволяючи людям жити там, де вони хочуть, а не там, де потрібно [8], що може сприяти розселенню людей в більш комфортних передмістях. Але в реаліях XIX століття і передмістя перетворюються в складну урбанізовану структура, хоча і з меншою щільністю забудови.

Життя у сучасному місті представляє собою парадокс людського існування, де технологічний прогрес та урбанізація зіштовхуються з особливостями психіки людини, сформованими протягом мільйонів років зовсім до інших умов. Міське життя викликає стрес і додатково сприяє розвитку депресії та тривоги, що підкреслює необхідність адаптації наших внутрішніх механізмів до змінюваного зовнішнього середовища, зокрема за рахунок психотерапії. Разом з тим, адаптація міських просторів та ініціативи, спрямовані на активізацію здорових соціальних контактів, можуть сприяти покращенню психічного здоров'я, підтримуючи активний спосіб життя та розвиваючи просторові локуси, які полегшують розвиток та існування глибоких та значущих людських зв'язків. Важливо, щоб міське планування та дизайн враховували психологічні потреби мешканців, зараджуючи розбудові просторів, які заохочують фізичну активність, соціальну взаємодію та сприяють зниженню стресу.

Список використаних джерел

1. Вольнова Л. М. Психологічні особливості великого міста як чинника соціалізації. *Матеріали Міжнародної наук.-практ. конфер. «Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви»*, (Чернівці, 14-15 травня 2009 р.). Чернівці : Книга XXI, 2009. С. 43-47. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/9328?show=full>
2. Шкуров Є. Цифрові комунікації університетів у трансформації освітнього та культурного простору міста. *Development of sustainable communications of higher education institutions in social media: the collective monograph*. Warsaw, Zofia Zamenhof Foundation, 2023. PP.105-112.

3. Шкуров Є.В. Унікальність як виклик та можливість у становленні SmartCity. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. № 2(94). 2023. Житомир. С. 140-150. URL: [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2\(94\).2023.140-150](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2(94).2023.140-150)
4. Міронова В. Психологія міста. Історії українців, які переїхали в інші країни та з одного міста в інше. *Гвара Медіа*. 13 січня 2021. URL: <https://gwaramedia.com/psihologiya-mista-istorii-ukraincziv-yaki-pereihali-v-inshi-kraini-ta-z-mista-v-misto/>
5. Altman I. *Environment and social behavior: Privacy, personal space, territory and crowding*. Monterey, California: Brooks Cole, 1975. 256 p.
6. Blass T. The urban psychology of Stanley Milgram. *Journal of Social Issues*, 2005. 61(3). PP. 545-558. URL: <https://doi.org/10.1179/105307805807066293>
7. Chen W., Zaid S., & Nazarali, N. Environmental Psychology: The Urban Built Environment Impact on Human Mental Health. *Planning Malaysia Journal*, 2016. 14(5), 190. URL: <https://doi.org/10.21837/PMJOURNAL.V14.I5.190>
8. D'Acci L. Preferring or Needing Cities? (Evolutionary) psychology, utility and life satisfaction of urban living. *Cities*, 2021. 112, 100375. URL: <https://doi.org/10.1016/J.CCS.2021.100375>
9. Dunbar N. Neocortex size as a constraint on group size in primates. *Journal of Human Evolution*. Vol. 22, Issue 6. 1992, PP. 469-493. URL: [https://doi.org/10.1016/0047-2484\(92\)90081-J](https://doi.org/10.1016/0047-2484(92)90081-J)
10. Ellard C. A New Agenda for Urban Psychology: Out of the Laboratory and Onto the Streets. *Journal of Urban Design and Mental Health*. 2017. Vol. 2. Issue 3. URL: <https://www.urbandesignmentalhealth.com/journal2-ellard.html>
11. Hurova I. V., Shkurov Y. V. Man in Digitized Urban Socio-Cultural Space. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2023. Volume 24. PP. 75–87. URL: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i24.295321>
12. Leporelli E., Santi G. From Psychology of Sustainability to Sustainability of Urban Spaces: Promoting a Primary Prevention Approach for Well-Being in the Healthy City Designing. A Waterfront Case Study in Livorno. *Sustainability*, 2019. 11(3), 760. URL: <https://doi.org/10.3390/SU11030760>
13. Park, N., & Peterson, C. (2010). Does it matter where we live?: The urban psychology of character strengths. *American Psychologist*, 65(6), PP. 535–547. URL: <https://doi.org/10.1037/a0019621>

14. Takooshian H. Urban psychology: Its history and current status. *Journal of Social Distress and Homelessness*. 2005. Vol. 14. PP. 3-11, URL: <https://doi.org/10.1179/105307805807066310>

УДК: 316.612

Штогрін Ю.,

*аспірант I курсу, спеціальність «Психологія»,
Інститут соціальних технологій
Університету «Україна»*

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДПРИЄМЦІВ

Сучасний період характеризується постійною нестабільністю та невизначеністю у житті людини. У таких умовах особистість повинна мати психологічну гнучкість та міцність, бути здатною приймати рішення, коли інформація є обмеженою або неповною. Також важливо використовувати внутрішні ресурси для успішного функціонування в невизначених обставинах, змінювати свою особистість та розвивати власну ідентичність відповідно до ситуаційних потреб.

Актуальність розгляду толерантності до невизначеності у контексті формування професійної ідентичності підприємців виявляється особливо значущою. Толерантність до невизначеності не просто допомагає підприємцям ефективно реагувати на зовнішні зміни, але й стимулює інноваційне мислення та підтримує адаптацію до змінних ринкових умов, сприяючи тим самим сталому розвитку та успіху.

Проблема полягає в тому, що, хоча значення толерантності до невизначеності визнано в теоретичному плані, практичне застосування цієї концепції у контексті формування професійної ідентичності потребує глибшого дослідження. Способи, якими підприємці інтерпретують та адаптуються до невизначеності, можуть істотно впливати на їх здатність до інновацій, прийняття рішень та, в кінцевому підсумку, на їх професійну ідентичність.

Важливо відзначити, що в наукових дослідженнях існують два основних підходи до відображення відношення до невизначеності: «толерантність до невизначеності» та «інтолерантність до невизначеності» [1].

Особистості, які є толерантними до невизначеності, мають наступні характеристики: вони відчувають себе комфортно у невизначених ситуаціях, вважають їх бажаними, здатні розглядати проблеми, навіть якщо не всі фактори та можливі наслідки відомі, вони сприймають конфлікти та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях, і відчувають стимул для розв'язання проблеми. Вони також можуть спиратися на відсутність логіки у отриманій інформації, приймати невідоме та сприймати нові, ризиковані ситуації як стимулюючі і готові адаптуватися до невизначених обставин та ідей.

Щодо інтолерантних особистостей, характерними рисами їх відношення до невизначеності є:

- сприймання невизначених ситуацій як загрозливих;
- схильність до розділення світу на чорне і біле без урахування нюансів;
- поспіх у прийнятті рішень, часто без ґрунтовної інформації;
- схильність реагувати на незрозумілі ситуації з тривогою;
- потреба в категоризації та неможливість розглядати позитивні та негативні риси одного об'єкта;
- дихотомічне сприймання;
- відсутність здатності розглядати суперечливі та швидкозмінні стимули;
- прагнення до зручності та уникнення невизначеності;
- віддача переваги знайомому та відторгнення незвичного [8].

За сучасними дослідженнями К. Терещенко, толерантність до невизначеності розглядається як індивідуальна здатність, що відноситься до когнітивної, емоційно-вольової сфери особистості, і має вплив на сприйняття, а також має культурний аспект, проявляючи різноманітність реакцій та саморегуляцію особистості [3].

Представники української наукової спільноти, А. Гусев, Е. Носенко, М. Шаповал розглядають толерантність до невизначеності як різновид толерантності, соціально-психологічну настанову, особистісну характеристику або використовують поняття когнітивного стилю для її визначення. Існує практика асоціювання поняття толерантності до невизначеності з розумінням сутності невизначеності або описом різних типів невизначених ситуацій [1; 2].

С. Баднер ідентифікує три основні характеристики невизначених ситуацій: новизну, складність і нерозв'язність. Відповідно до цих характеристик, він виділяє три типи невизначених ситуацій:

1. Ситуації нові, невідомі та нестандартні, які виникають внаслідок недостатньої кількості чи відсутності стимулів або подразників.

2. Складні ситуації, які включають в себе занадто багато стимулів або подразників.

3. Суперечливі ситуації, що містять суперечливі стимули або подразники [4].

Й. В. Краутлер, Р. Магуен і Л. Краутлер висловили припущення, що невизначені ситуації виникають з однієї з трьох основних причин:

- 1) ситуацію можна інтерпретувати (пояснити) різними способами;
- 2) ситуація є складною для категоризації;
- 3) ситуація містить у собі протиріччя чи конфлікт [5].

У результаті виникла тенденція до максимального розмиття меж між визначенням толерантності до невизначеності та описом різних властивостей феномену невизначеності, що призвело до зближення цих понять.

Толерантність до невизначеності – це здатність особистості відноситися з розумінням та спокоєм до невизначених ситуацій, які характеризуються невизначеністю та значним рівнем неузгодженості у відповідях [8]. Ця здатність включає в себе готовність ризикувати, приймати невідоме та шукати нові рішення навіть у складних обставинах. Люди, які мають високий рівень толерантності до невизначеності, можуть бути більш успішними в управлінні структурованими та неструктурованими завданнями, а також вирішувати проблеми, які вимагають креативності та інновацій [9].

У сучасному світі підприємці стикаються зі значною кількістю невизначених ситуацій. Підприємництво часто пов'язане з ризиком, невизначеністю та змінами. Отже, рівень толерантності до невизначеності може визначати успіх підприємця в його професійній діяльності.

Перш за все, підприємці з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть краще адаптуватися до змін у ринкових умовах. Вони не бояться експериментувати, приймати нові стратегії та шукати нестандартні рішення. Це може бути особливо важливим у сучасному бізнесі, де конкуренція завжди висока, і потрібно швидко реагувати на зміни в попиті та технологіях [2].

Крім того, підприємці з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть бути більш відкритими до співпраці та партнерства. Вони можуть бути більш схильними до вивчення нових ринків, шукання нових можливостей та співпраці зі співробітниками та партнерами. Це може сприяти подальшому розвитку бізнесу та розширенню мережі контактів.

Крім того, підприємці з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть краще впоратися зі стресом та несподіваними ситуаціями. Вони зазвичай мають кращий емоційний контроль та

здатність реагувати на стресові ситуації більш раціонально та об'єктивно. Це може допомогти уникнути руйнівних реакцій на труднощі та зберегти психічне здоров'я [7].

З іншого боку, підприємці з низьким рівнем толерантності до невизначеності можуть стикатися з труднощами в управлінні своїм бізнесом. Вони можуть бути більш консервативними та уникати ризику, що може призвести до пропускання можливостей та обмеження розвитку бізнесу [1].

Отже, толерантність до невизначеності грає важливу роль у формуванні професійної ідентичності підприємців. Вона впливає на їх здатність адаптуватися до змін, реагувати на стресові ситуації та шукати нові можливості. Підприємці, які розвивають свою толерантність до невизначеності, можуть бути більш успішними та задоволеними своєю професійною діяльністю.

Список використаних джерел

1. Гусев А. І. До питання розуміння природи феномену ідентичності та механізмів його розвитку у поглядах представників психодинамічного, діяльнісно-сміслового та екофасилітаційного напрямків дослідження. Україна в Європі : ювілейний випуск наукових праць до 10-річчя Одеського інституту МАУП : за матеріалами Всеукраїнської конференції Проблеми політико-правового забезпечення євро- та євроатлантичної інтеграції України та круглих столів інституту. Одеса: Негоціант, 2008. С. 285–293.

2. Носенко Е., Шаповал М. Толерантність до невизначеності як системо утворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. Психологія і суспільство. 2002. № 1. С. 97-106.

3. Терещенко К. В. Психічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія, 29(2-3), 2023. 123-132.

4. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. № 30. P. 29- 50.

5. Clampitt P. G., Williams M. L. Managing organizational uncertainty: conceptualization and measurement. URL: www.imetacom.com/otherpubs/research/manorguncertain.pdf

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІГНОРУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ФОРМУВАННЯ БРЕНДУ ВИКЛАДАЧА ВИШУ

Сучасний розвиток системи вищої освіти України відзначається складністю й нелінійністю. До його основних тенденцій доцільно віднести глобалізацію в рамках євроінтеграційного спрямування української освітньої парадигми, зокрема:

– посилення конкуренції на вітчизняному та міжнародному рівні як невід’ємного фактора глобалізації;

– інтеграцію в освітній процес новітніх інформаційних технологій, яка має на меті встановлення відповідності між засобами й формами навчання та реаліями сучасності, а також забезпечення можливості дистанційного навчання;

– інтернаціоналізацію системи вищої освіти, яка супроводжується зростанням мобільності науково-педагогічних працівників тощо.

Одним із провідних процесів, здатних задовольнити всі вищеперераховані освітні вектори, є цілеспрямоване формування бренду викладача вишу. Натомість, фахівці системи вищої освіти поки ігнорують інструментарій брендингу, що пояснюється рядом психологічних причин.

Перш за все, інструментарій самопрезентації упереджено ототожнюється викладачами вишів із бізнес-середовищем, наслідком чого стає усвідомлене нехтування ними у професійній діяльності методами і прийомами самопрезентації як ознаками низької кваліфікованості. Означена теза є архаїзмом для реалій сучасного інформаційного суспільства, оскільки для переважної більшості організацій інтелектуальної сфери бренд вже став цінним і прибутковим активом. Недооцінювання освітньою системою необхідності використання механізмів брендингу створює особливу загрозу для закладів вищої освіти на фоні появи великої кількості альтернативних форм отримання формальної, неформальної та інформальної освіти (тренінгів,

майстер-класів, послуг коучів тощо), які використовують весь арсенал технологій бренд-білдінгу, PR та реклами з метою підвищення своєї конкурентоспроможності. Окрім того, спроби заперечення впливу ринкової економіки на сферу вищої освіти в контексті розгортання стратегії самофінансування вишів виглядають щонайменше невчасними та нераціональними [1, с. 302; 2, с. 41].

При цьому варто визнати, що соціологічна концепція комодифікації (екстраполяції реалій на «неринкові» сфери – освіти, культури та мистецтва), як і будь-яка інша тенденція, має взаємопов'язаний комплекс переваг і недоліків: підвищення популярності, затребуваності і конкурентоспроможності фахівців в означених сферах межує із загрозою інфляціювання культурної, морально-етичної, духовної та інших детермінант персонального брендингу [3, с. 117; 4, с. 58]. Саме тому навіть умовне вживання відносно фахівця як об'єкта брендингу поняття «торгова марка людини» слід розцінювати як недоречний приклад «комодифікації» та «економізації».

Ступінь уніфікованості понятійного апарату брендингу в сфері вищої освіти також є недостатнім, що закономірно ускладнює як розуміння сутності й масштабу існуючих проблем, так і віднайдення ефективних шляхів їх вирішення. Нерідко дослідники навіть визнають неможливість розробки методик формування бренду з огляду на швидкозмінність соціально-економічних перетворень у сучасному світі [5]. Такий теоретико-методологічний вакуум щодо бренду в сфері вищої освіти змушує багатьох викладачів послуговуватись концепцією інтуїтивного (екологічного) брендингу, основою якої є кредо бренду (або місія бренду, яка містить кредо і образ одночасно). Втім, намагаючись інтуїтивно знаходити перспективні шляхи формування свого персонального бренду, викладачі вишів припускаються ряду суттєвих помилок, серед яких:

- охоплення бренд-комунікацією переважно невеликої за обсягом цільової аудиторії, потреби та ціннісні орієнтири якої здаються інтуїтивно зрозумілими (наприклад, обмежена кількість студентської аудиторії або ж вузькотематична наукова спільнота), тоді як цільова аудиторія бренду викладача вишу повинна бути якомога більшою;

- недостатня сегментація цільової аудиторії, яка призводить до вибору неефективних каналів і форм бренд-комунікації;

– несистемне й непослідовне використання інструментарію брендингу для досягнення тактичних цілей без урахування середньо- і довгострокової перспективи (створення ідентичності, архітектури чи програми комунікацій бренду тощо).

Аналіз професійної діяльності викладачів вишів засвідчив відсутність у багатьох фахівців спонукальних мотивів, спрямованих хоча б на уявне створення персонального бренду. Навіть визнаючи брендинг важливою психолого-педагогічною технологією, викладачі вишів надають перевагу науковій діяльності та/або підвищенню професійної компетентності, а не формуванню власного бренду, аргументуючи це «банальним браком часу». При цьому необхідність у розгляді мотивації як детермінанти брендингу науково-педагогічного працівника вишу простежується у працях ряду науковців. Н. Іванцова, О. Кужилева та ряд інших дослідників акцентують увагу передусім на пріоритетності внутрішніх спонукальних мотивів у структурі бренду, а також наголошують, що мотиви як результат розбіжності між усвідомленими чи неусвідомленими особистістю потребами, уподобаннями та рівнем їх задоволеності можуть виконувати як організуючу функцію (спонукати до прийняття відповідного рішення), так і дезорганізуючу (ускладнювати процес прийняття рішення додаванням ряду альтернативних варіантів) [6, с. 186–187; 7, с. 150]. Саме «спонукальні мотиви» («reasons-to-believe») є у бренд-комунікації «прямими антагоністами» потреб цільової аудиторії, тоді як елементами їх функціонального об'єднання виступають відповідні конкурентні переваги бренду викладача вишу.

Мотивом детермінації поведінки студентами відносно відвідування занять «брендового» викладача вишу може виступати перспектива набуття ними вищого «статусу» у студентському середовищі завдяки:

– отриманню певних «преференцій брендовості» в очах інших студентів, особливо, позбавлених такої нагоди;

– запозиченню чи копіюванню ефективних методів і форм комунікації, які використовує цей викладач;

– оволодінню інформацією, недоступною широкому колу студентів, для підготовки власної особистості до виконання ролі «лідера-інноватора» в студентському колективі тощо.

Таким чином, провідними психологічними детермінантами ігнорування необхідності цілеспрямованого формування бренду викладача вишу постають дефіцит спонукальних мотивів соціуму, спрямованих на його створення з урахуванням законів ринкової економіки; усвідомлене нехтування у професійній діяльності інструментарієм самопрезентації, упереджено ототожненим з бізнес-середовищем; недосконало уніфікований понятійний апарат брендингу в сфері вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Кучерак І. Використання технологій брендингу в системі управління вищих навчальних закладів. Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки. Херсон, 2013. Вип. 63. С. 300–303.

2. Юник І. Д. Бренд науково-педагогічного працівника вишу: монографія. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2022. 608 с.

3. Kondor A., Takács V., Takács I. Empirical investigation of chief executive officers' personal brand. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*. 2018. Vol. 26, No. 2, P. 112–120.

4. Korolchuk M., Ada N., Yunyk I. The role of employer branding practices on management of employee attraction and retention. *Economics. Ecology. Socium*. 2023. Vol. 7, no. 1. P. 46–60. DOI: 10.31520/2616-7107/2023.7.1-5

5. Junior E. C. S. S. Brand portfolio strategy and brand architecture: A comparative study. *Cogent Business & Management*. 2018. Vol. 5, Iss. 1. URL: <http://hdl.handle.net/10419/206083> (accessed: 08.02.2024).

6. Іванцова Н. Б. Динаміка потреб студентів у структурі професійної спрямованості студентів-психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 182–193.

7. Кужилева О. В. Створення бренду з використанням запитів та уподобань споживачів. *Економічний вісник Донбасу*. 2011. № 3 (25). С. 149–153.

УДК 159.942

Андрієвська А.,

студентка групи 1-4м

*факультету економіки, менеджменту та психології,
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Лапченко І.,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

ЗНАЧЕННЯ ГУМОРУ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІКОВІ ТА ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

Гумор, почуття комічного, сміх відіграють важливу роль у соціальному та духовному житті індивіда. Гумор як форма комунікації та системи поглядів набуває значущого місця в ході розвитку особистості. Розвиток почуття гумору є цікавою та перспективною сферою досліджень, що відкриває багато інформації про формування та вплив зовнішніх факторів на розвиток почуття комічного в дітей та підлітків.

В умовах воєнного стану гумор набув нового значення для дітей та дорослих: він перетворився на метод подолання страху і тривожності, про що говорять психологи, педагоги, волонтери. Гумор може виявлятися як форма сублімації під час воєнних дій. Сублімація виступає психологічним механізмом, який забезпечує перенос енергії негативних емоцій або імпульсів на конструктивні аспекти, якими можуть виступати творчість або гумор. В умовах війни гумор може стати засобом вираження опору, спроби врегулювати стрес та важкі непоборні думки через творчість.

Почуття гумору включає в себе реакцію на смішне чи несподіване. Розуміння комічного може виникати через несподіваність, порушення очікувань, грайливість мови чи ситуацій, а також через використання різних механізмів гумору, таких як сарказм, іронія, гіпербола та інші. Слід враховувати, що почуття комічного є суб'єктивним явищем і те, що викликає сміх у одного, може не мати такого ефекту на іншого.

І. Блинова і А. Зернецька виокремили та описали основні аспекти виникнення почуття комічного:

- несподіваність: почуття комічного часто виникає в ситуації, коли людина зіткнулася з несподіваними обставинами чи неочікуваним поворотом подій;

- порушення очікувань: жарт може ґрунтуватися на порушенні стереотипів чи норм, що й перетворює його на несподіваний та комічний збіг обставин;
- контекст: гумор часто залежить від культурного та соціального контексту – те, що вважається кумедним в одній культурі, може бути незрозумілим в другій;
- індивідуальні особливості: смаки та смисли гумору варіюються і залежать від досвіду та характеру кожної особистості, що впливає на сприйняття комічного.
- інтерпретація: люди можуть відчувати комічне через різні види гумору, зокрема вербальний гумор, ситуаційний гумор, сарказм чи іронія. [2]

У нашому дослідженні ми зосередилися на вікових та гендерних особливостях розвитку почуття гумору, зокрема у дітей та підлітків, що варто враховувати у роботі психологів та педагогів з метою його доцільного та толерантного застосування.

Теоретичний аналіз вікової динаміки розвитку почуття гумору дає можливість описати наступні етапи. У 2-3-річному віці виникає «фізичний» гумор, тобто діти реагують на прості фізичні жарти, короткі комічні фрази та повторювані розважальні елементи, на комічні ситуації. Сміх часто виникає від несподіванок та неочікуваних подій. З розвитком мовлення діти від 3 до 5 років починають розуміти та створювати прості словесні жарти та гумористичні ситуації. Виникає удаваний, наслідуваний сміх. Дитина бачить, що дорослі, розповідаючи одне одному анекдоти, сміються і радіють, тому фіксує для себе, що це схвалювані всіма емоції, які й треба демонструвати.

З розвитком імагінації, що припадає на 6-8 років, діти починають уявляти та переживати внутрішню реальність за відсутності зовнішньої стимуляції. На цьому підґрунті вони виявляють здатність до творчого мислення та розвивають фантазію, що призводить до глибшого розуміння комічності історій, фраз, ситуацій.

У віці 8-11 років виникає соціальний гумор. Розвиток соціальних навичок та розширення комунікації в умовах провідної діяльності створюють умови для того, що діти навчаються розрізняти гумор, спрямований на групу, від гумору, орієнтованого на особистість. Діти даної вікової групи починають розуміти словесні жарти, комічні віршики, тобто сприймати вербальну інформацію і за допомогою уяви створювати картинки, які й відображають комічність. Добре розуміють жарти та анекдоти, які за формою схожі на казки. Наприклад, вовк – злий, лисиця – хитра, заєць – боязкий тощо. Сміх може викликати нестандартна поведінка зазначених героїв, коли маленький перемагає

великого або дуже страшного (комар – павука). Також у молодших школярів викликає сміх персонаж, що привласнює собі невластиві йому якості.

Механізм смішного в такому віці: протиріччя – розуміння. У разі зі «сміливим» зайцем виникає протиріччя між образом маленької «тваринки» та її звичними якостями – слабкістю, боягузтвом, та якостями, які раптом приписують, – силою та відвагою. Виникає розуміння, що сила і відвага можуть бути у ведмедя, а зайцю не властиво. В даному механізмі важливо те, що сміх з'являється тоді, коли розуміння виникає швидко, якщо для цього потрібен тривалий час, то казку, анекдот не сприймаються як смішні.

Проміжок між 11 та 15 роками цікавий тим, що саме в цей період життя в дитини і з'являється «справжнє» почуття гумору, а сміх набуває індивідуального характеру. У цей час підліток не лише повністю починає розуміти причини комічних ситуацій і анекдотів, а й вдається до генерування жартів та кепкування над іншими.

З урахуванням того, що головним видом діяльності підлітка стає спілкування з однолітками, у такий період соціальна роль сміху особливо важлива: сміх у підлітка може виявлятися як захисний механізм у разі загрози психологічному благополуччю особистості, а також як засіб згуртування малої групи. Також на цьому етапі сміх може бути демонстрацією підліткового нонконформізму, засобом самоствердження і підвищення самооцінки. Ще одна важлива роль сміху у підлітків полягає в тому, що він є засобом для привернення та утримання уваги. [1]

Підлітковий вік характеризується появою таких відмінностей гумору, як сарказм та іронія. Гумор підлітків стає більш складним і контекстуальним, водночас вони здатні розуміти та використовувати різні форми гумору: від фізичного до соціального.

О. Зайва і Е. Носенко пропонують цікаві емпіричні дані дипломного дослідження В. Верхолаз, згідно з якими молодші підлітки частіше надають перевагу агресивному гумору, ніж старші підлітки, що відповідає віковим особливостям. При цьому доведено, що агресивний гумор молодших підлітків є неусвідомленим захисним механізмом, внаслідок чого виступає формою компенсації фрустрації. [3]

Період 16-17 років характерний проявами вже цілком «зрілого» почуття гумору, яке стає стійким. Особистість має спектр тем, які викликають у неї відчуття комічного та спектр тем, які навпаки визнаються непридатними для жартів. Вона виявляється в умінні розуміти й створювати комічне через аналогії, метафори, асоціації. З'ясування суті контрасту, як механізму комічного, виявляється не

лише в здатності розуміти жарти, а й у здатності їх самостійно створювати через гру слів, словотворчість. У гуморі особистості починають з'являтися іронія, сатира і сарказм як прихований більш-менш категоричний протест проти поведінки інших людей. Вважається, що у кожної людини формується власне почуття гумору, у якому зосереджується певний різновид сміху: від «невинних» жартів до жорсткого сарказму. [1]

Гендерні відмінності у проявах гумору в підлітків можуть виникати через різницю в соціальних, емоційних та культурних впливах. Виокремити можна такі параметри:

- Соціальні очікування: Суспільство може мати певні очікування щодо стереотипів гумору для хлопців і дівчат. Наприклад, може вважатися, що хлопці виявляють гумор через фізичні або саркастичні прояви, тоді як дівчата можуть виявляти «тепліший» гумор.

- Сприйняття ризику: Деякі дослідження вказують на те, що хлопці можуть бути більш схильні до гумористичних ситуацій, які пов'язані з ризиком чи фізичним жартом, тоді як дівчата можуть виявляти більше інтересу до соціального гумору чи міжособистісних взаємин.

- Механізми захисту: Дослідження вказують на те, що гумор може слугувати механізмом захисту від стресу. Хлопці та дівчата можуть вибирати різні види гумору як спосіб впоратися із труднощами.

- Мовні відмінності: Хлопці та дівчата обирають різні стилі мовлення для виявлення гумору. Наприклад, хлопці можуть більше користуватися сарказмом, а дівчата – іронією чи словесним гумором.

- Об'єкт гумору: Хлопці та дівчата можуть виявляти інтерес до різних тем чи об'єктів гумору. Можна припустити, що хлопці більше зацікавлені у гуморі, пов'язаному з технікою чи іграми, тоді як дівчата можуть обирати соціально-побутовий гумор.

- Міжособистісні відносини: У гуморі підлітків можна спостерігати відмінності в аспектах міжособистісних взаємин. Дівчата можуть більше акцентувати увагу на міжособистісних аспектах та взаємодіях у гуморі, в той час як хлопці можуть обирати інші теми.

- Самопрезентація: Підлітки можуть використовувати гумор для підсилення своєї самопрезентації. Наприклад, деякі хлопці можуть виявляти гумор через самоіронію або жартування про себе, в той час як дівчата можуть використовувати гумор для створення позитивного враження. [4]

Підсумовуючи, можна констатувати, що гумор відіграє значну роль в емоційному відновленні дітей та підлітків, а в умовах воєнного стану набуває нових функцій, які полягають у подоланні та попере-

дженні страхів, тривожності, побудові нових соціальних зв'язків та адаптації до нових умов. Це передбачає врахування вікових та гендерних особливостей розвитку гумору серед дітей та підлітків з метою збереження їхнього психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бесонна В.В. Критерії та рівні вияву почуття гумору. ДНЗ ХПСЛ https://hpsl.in.ua/images/stories/2021_Psicholog/

2. Блинова І. А., Зернецька А. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика* 2021. Том 32 (71) № 1 Ч. 2 С.35–43 https://www.philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2021/1_2021/part_2/9.pdf

3. Зайва О. О., Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 2004. № 7. С. 22–31. https://www.researchgate.net/publication/322489052_Pohodzenna_zmist_ta_formi_viyavlennja_gumoru_ak_resursu_psihologicnogo_podolanna

4. Шпортун О. М. Фізіологічні, гендерні та психофізіологічні відмінності почуття гумору. *Вісник Харківського національного університету. Психологія*. 2016. №59. С. 98-103

УДК 159.9

Бернацька А.,

*студентка 4 курсу, спеціальність «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет*

Зазимко О.,

*кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

МЕНТАЛЬНІ РЕСУРСИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Дистанційне навчання – це форма навчання, яка передбачає використання електронних засобів навчання та комунікації для надання навчальних матеріалів і взаємодії між викладачами та студентами. Дистанційна форма навчання в порівнянні з очною має ряд переваг, зокрема таких як: гнучкість щодо планування власних

занять у зручний час, доступність із будь-яких територій знаходження того, хто навчається, та інші можливості самостійного навчання. Однак дистанційне навчання також ставить перед студентами ряд викликів, у першу чергу тих, що пов'язані з необхідністю самоорганізації, самодисципліни, мотивації та інших їхніх ментальних ресурсів.

Ментальні ресурси – це психічні здатності, за допомогою яких студенти не лише успішно виконують пізнавальні завдання, пов'язані з навчанням, а й підтримують і координують власну діяльність через концептуалізацію подій і власних психологічних можливостей. Ментальні ресурси особистості виконують певні функції в її житті: дозволяють досягати позитивних результатів, ефективно долати складні або загрозливі життєві ситуації, підтримувати тісний контакт з оточенням, зміцнювати самоефективність, тобто підвищувати самокомпетентність і впевненість у собі, підтримувати й покращувати здатність контролювати власне життя, формувати стійку ідентичність тощо.

Успішність навчання в сучасних умовах визначається не лише об'ємом накопичених знань, але й комплексом інших психічних функцій, які активно задіяні у навчальному процесі. Зазначені функції включають увагу, пам'ять, мислення та рефлексію, які, у свою чергу, стають ключовими визначальними ментальними ресурсами студентів [1, с. 32]. Їхній високий рівень дозволяє ефективно взаємодіяти з інформацією, концептуалізувати її та розвивати високий ступінь аналітичного мислення.

Дистанційне навчання, своєю чергою, вимагає відповідного рівня сформованості певних ментальних ресурсів студентів. Зокрема, у віддаленому форматі студентам доводиться більше концентрувати свою увагу на навчальних матеріалах, систематично запам'ятовувати та інтерпретувати інформацію, а також самокритично оцінювати власні думки та дії [2, с. 712]. Спроможність студентів адаптувати свої психічні ресурси до цих вимог є необхідною для високого рівня академічної успішності в умовах дистанційного навчання.

Серйозним викликом, що виникає перед студентами в дистанційному освоєнні навчального матеріалу, є необхідність високої самоорганізації. Вони мають необхідність самостійного планування свого часу, ефективного розподілу життєвих і навчальних завдань, систематичного контролю власного навчального прогресу тощо. Цей аспект вимог до себе особливо складний тим студентам, які не мають достатнього досвіду самостійного навчання.

Ще однією значущою складністю дистанційного навчання є необхідність вищого рівня самодисципліни. Студенти повинні володіти достатнім внутрішнім самоконтролем для своєчасного та якісного

виконання завдань. Це особливо складно для тих, хто схильний до відволікань чи має труднощі із самомотивацією.

Чинники, які впливають на ментальні ресурси студентів у контексті дистанційного навчання, є різноманітними та включають різні аспекти особистісного, соціального та організаційного характеру.

Ментальні ресурси дистанційного навчання формуються під впливом таких складових:

1) Особистісні характеристики:

- рівень самодисципліни: студенти з високим рівнем самодисципліни мають здатність ефективно планувати та виконувати завдання, необхідні для успішного дистанційного навчання [3, с. 52];

- мотивація: сильна внутрішня мотивація допомагає студентам долати труднощі та залишатися фокусованими на своїх освітніх цілях;

- самоорганізація: здатність ефективно організовувати свій час та ресурси є ключовою для успіху в дистанційному навчанні.

2) Умови навчання:

- доступність тиші: можливість навчатися в спокійному середовищі без зайвих відволікань сприяє підвищенню концентрації та зосередження уваги;

- комфортне місце для навчання: зручне та обладнане для навчання місце сприяє позитивному емоційному стану студента та забезпечує оптимальні умови для засвоєння матеріалу;

- доступ до необхідних ресурсів: забезпечення студентів необхідними навчальними матеріалами та інфраструктурою впливає на їхню здатність ефективно працювати.

3) Вимоги викладачів:

- чіткість інструкцій: ясні та зрозумілі інструкції сприяють успішному виконанню завдань та уникненню непорозумінь;

- доступність зворотного зв'язку: взаємодія з викладачами, отримання конструктивного фідбеку важливі для самоконтролю та подальшого розвитку;

- рівень підтримки: адекватна підтримка викладачів може впливати на емоційний стан студентів та їхню готовність до активної участі в навчальному процесі.

4) Організація навчального процесу:

- структура курсу: чітка та логічна структура курсу сприяє кращому розумінню та освоєнню навчального матеріалу;

- доступність навчальних матеріалів: легкий доступ до необхідних ресурсів сприяє ефективному вивченню та підготовці до занять;

- система оцінювання: чітка та справедлива система оцінювання мотивує студентів до активної участі та досягнення високих результатів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє виділити такі прийоми підвищення студентами власних ментальних ресурсів дистанційного навчання:

- розробка плану навчання, що допоможе студентам організувати свій час та розподілити завдання;
- встановлення цілей, що сприяє самомотивуванню до навчання;
- розробка системи самоконтролю – це допоможе студентам стежити за своїм прогресом та контролювати свій час [4, с. 217];
- уникнення факторів, що відволікають, – це допоможе студентам зосередитися на навчанні;
- залучення до соціальної підтримки – це допоможе студентам мотивувати себе та отримувати підтримку від інших.

Окрім вищезазначених прийомів, студенти можуть також використовувати такі методи для підвищення своїх ментальних ресурсів дистанційного навчання:

- розвиток навичок ефективного читання та запам'ятовування інформації. Студенти можуть використовувати такі техніки, як SQ3R, мнемонічні прийоми та когнітивні карти [5, с. 115];
- розвиток навичок критичного мислення. Студенти можуть використовувати такі техніки, як аналіз, синтез, порівняння та оцінка;
- розвиток навичок самомотивації. Студенти можуть використовувати такі техніки, як встановлення цілей, самонавіювання та позитивне мислення.

Студенти можуть також звернутися за допомогою до викладачів, що здійснюють їхній супровід у дистанційному навчанні. Викладачі можуть надати студентам підтримку та допомогу в розвитку їхніх ментальних ресурсів. Вони можуть допомогти студентам розробити план навчання, встановити цілі, розвинути навички критичного мислення та самомотивації.

Наведемо кілька ефективних способів, якими викладачі можуть допомогти студентам у розвитку та підтримці їхніх ментальних ресурсів:

- надавати студентам чіткі та зрозумілі інструкції й формувати відповідні очікування. Це допоможе студентам зрозуміти, що від них очікується, і зосередитися на навчанні;
- надавати студентам регулярний зворотний зв'язок. Це допоможе студентам оцінити свій прогрес і внести необхідні корективи [6, с. 231].

- створювати можливості для взаємодії між студентами. Це допоможе студентам підтримувати один одного та мотивувати один одного до навчання.

Розвиток ментальних ресурсів є важливим завданням для студентів, які навчаються дистанційно. Використовуючи стратегії, описані в цих тезах, студенти можуть підвищити свої шанси на успіх у дистанційному навчанні.

Висновок. У сучасному освітньому середовищі дистанційне навчання стає все більш актуальним і важливим аспектом освітнього процесу. Аналізуючи ментальні ресурси студентів у цьому контексті, можна зробити важливі висновки.

По-перше, виявлено, що успішність дистанційного навчання значною мірою залежить від психологічної готовності студентів до самостійної роботи та саморегуляції. Ментальні ресурси, такі як самодисципліна, прагнення до самовдосконалення та вміння керувати власним часом, є ключовими для ефективного засвоєння матеріалу.

По-друге, важливо враховувати вплив психологічного стану студентів на їхню здатність адаптуватися до нових умов навчання. Стрес, втома та відчуття соціальної ізоляції можуть негативно впливати на ментальні ресурси студентів, тому важливо створювати середовище підтримки та пропонувати механізми відновлення внутрішнього балансу.

По-третє, розвиток комунікативних навичок та вміння співпрацювати в онлайн-середовищі також є важливим чинником формування ментальних ресурсів. Взаємодія з викладачами та одногрупниками, обмін ідеями та досвідом допомагають у створенні позитивного психологічного клімату, що сприяє успішному навчанню.

Отже, дистанційне навчання вимагає уважного врахування та підтримки ментальних ресурсів студентів. Забезпечення їхньої психологічної готовності до дистанційного освоєння знань і вмінь, розвиток комунікативних навичок та створення середовища підтримки сприяють не лише академічній успішності, але й забезпечують повноцінний розвиток особистості в умовах віддаленого навчання.

Список використаних джерел

1. Muilenburg L. Y., Berge, Z. L. Student barriers to online learning: a factor analytic study. *Distance Education*. 2005. 26 (1). P. 29–48.
2. Hadwin A. F., Järvelä S., Miller M. Self-regulation, co-regulation and shared regulation in collaborative learning environments. *Handbook of*

Self-Regulation of Learning and Performance. 2nd Ed, New York : Routledge, 2017. P. 709-739.

3. Wei H. C., Chou C. Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*. 2020. 41(1). P. 48–69.

4. Volery T., Lord D. Critical success factors in online education. *International Journal of Educational Management*. 2000. 14(5). P. 216–223.

5. Schwartzman R. Refining the question: How can online instruction maximize opportunities for all students? *Communication Education*. 2007. V. 56. P.113–117.

6. Khine M. S., Saleh I M. Advancing the science of learning with metacognitive tools. *New science of learning*. New York: Springer, 2017. P. 225–247.

УДК 159.9

Борсук М.,

студентка 4 курсу

*факультету економіки, менеджменту та психології,
спеціальність «Практична психологія»,
Державний торговельно-економічний університет*

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПЕДАГОГА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СПРИЙТЛИВОГО СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сприятливий соціально-психологічний клімат закладу середньої освіти є важливою умовою для успішного навчання та розвитку школярів. Одним із ключових факторів, що впливають на його формування, є комунікативна компетентність педагога.

Комунікативна компетентність педагога – це система знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного спілкування з учнями, їхніми батьками, колегами та адміністрацією [1]. Вона включає в себе:

- володіння вербальними та невербальними засобами спілкування;
- уміння слухати і розуміти співрозмовника;
- знання психології спілкування;
- уміння налагоджувати контакт з людьми;
- уміння вирішувати конфлікти.

Компетентність за В.А. Роменцем – це багаторівнева система, що включає в себе когнітивний, операційний, мотиваційний та особистісний рівень. Компетентність не є статичною характеристикою, вона постійно розвивається та вдосконалюється. Розвиток компетентності проходить через три етапи: навчання, накопичення досвіду, саморозвиток [8].

За Н.В. Кузьміною, компетентність – це система знань, умінь, навичок, способів мислення, а також особистих якостей, що визначають готовність до успішної діяльності в певній сфері [6].

Кузьміна також виділяла два рівні компетентності:

- Репродуктивний рівень – це рівень, на якому людина володіє знаннями, уміннями та навичками, необхідними для успішного виконання діяльності, але не може самостійно вирішувати нові проблеми;
- Творчий рівень – це рівень, на якому людина не тільки володіє знаннями, уміннями та навичками, необхідними для успішного виконання діяльності, але й може самостійно вирішувати нові проблеми, генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення [6].

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти неможливе без ефективної комунікації педагога.

Одним з перших розкрив зміст соціально-психологічного клімату В.М. Шепель. Психологічний клімат, на його думку – це емоційне фарбування психологічних зв'язків членів колективу, що виникає на основі їх симпатії, збігу характерів, інтересів, схильностей [3]. Він вважав, що клімат відносин між людьми в організації складається із трьох складових. Перша складова – це соціальний клімат, який визначається усвідомленням загальних цілей і завдань організації. Друга складова – моральний клімат, що визначається прийнятими моральними цінностями організації. Третя складова – це психологічний клімат, тобто ті неофіційні відносини, які складаються між працівниками. В цілому, цей феномен прийнято називати соціально-психологічним кліматом колективу організації.

Педагог, який володіє високою комунікативною компетентністю, здатен:

- Створити атмосферу довіри та співпраці в класі.
- Мотивувати учнів до навчання.
- Розвивати їхні комунікативні навички.
- Запобігати конфліктам або вирішувати їх конструктивно [4].

Сприятливий соціально-психологічний клімат педагогічного колективу характеризують оптимізм, радість спілкування, довіра, почуття захищеності, безпеки й комфорту, взаємна підтримка, теплота й увага у відносинах, міжособистісні симпатії, відкритість комуні-

кації, упевненість, бадьорість, можливість вільно мислити, творити, інтелектуально й професійно рости, вносити вклад у розвиток організації, робити помилки без страху покарання і т.д. [2].

Несприятливий соціально-психологічний клімат педагогічного колективу характеризують песимізм, дратівливість, нудьга, висока напруженість і конфліктність відносин у групі, непевність, острах помилитися або зробити погане враження, страх покарання, неприйняття, нерозуміння, ворожість, підозрілість, недовіра один до одного, небажання вкладати зусилля в спільний продукт, у розвиток колективу й організації в цілому, незадоволеність і т.д.

Вплив комунікативної компетентності педагога на соціально-психологічний клімат в освітньому закладі є ключовим фактором, що визначає якість взаємовідносин між учнями та вчителем, а також взаємодію всієї освітньої спільноти. Комунікативна компетентність охоплює ряд навичок та якостей, які включають в себе ефективність у висловлюванні, вміння слухати, виявлення емпатії та здатність вирішувати конфлікти [7]. Нижче розглянуті аспекти впливу комунікативної компетентності педагога на соціально-психологічний клімат:

1. Ефективна комунікація. Комунікативно компетентний педагог володіє навичками чіткого та доступного висловлювання. Використання зрозумілої мови та педагогічної лексики допомагає створити сприятливі умови для взаєморозуміння між учнями та вчителем. Такий педагог також враховує індивідуальні особливості комунікативних стилів учнів, адаптуючи свій підхід до кожного.

2. Створення атмосфери взаєморозуміння та поваги. Комунікативна компетентність сприяє формуванню атмосфери, де кожен учень відчуває себе важливим та розуміє, що його думка має значення. Здатність вчителя слухати інших, реагувати на їхні потреби та ініціювати конструктивний діалог сприяє створенню відкритого середовища для обміну ідеями та думками [5].

3. Виявлення емпатії. Вчителі, які мають високий рівень комунікативної компетентності, демонструють емпатію до емоцій та потреб учнів. Це створює психологічний комфорт та допомагає учням відчувати підтримку в учбовому процесі. Виявлення інтересу до особистих аспектів життя учнів підвищує рівень довіри і сприяє формуванню позитивних взаємин [9].

4. Розв'язання конфліктів. Комунікативна компетентність включає в себе навички вирішення конфліктів шляхом ефективного спілкування. Вчителі можуть застосовувати методи медіації, сприяючи вирішенню непорозумінь та конфліктів між учнями, а також підтримуючи атмосферу взаємодопомоги.

5. Збудження інтересу до навчання. Педагоги з високим рівнем комунікативної компетентності створюють стимулюючий інтелектуальний клімат, що сприяє позитивному ставленню учнів до навчання. Вони здатні ефективно передавати інформацію, заохочуючи активну участь та інтерактивні форми навчання [10].

Узагальнюючи, високий рівень комунікативної компетентності педагога створює благоприятний соціально-психологічний клімат, де учні відчують себе заохоченими, підтриманими та мають можливість ефективно спілкуватися, що сприяє загальному навчанню та особистісному розвитку.

Список використаних джерел

1. Антонова, О. В. Комунікативна компетентність педагога: теорія і практика : навчальний посібник / О. В. Антонова. – Київ : Видавничий центр «Академія», 2018.

2. Бабенко В. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх учителів української мови і літератури у процесі навчання стилістики. – Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія і методика навчання (українська мова). – Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2019.

3. Барбіна Е.С. Теоретико – методологічні основи професійної підготовки майбутніх вчителів. Науково-методичний посібник. / Е.С. Барбіна – Херсон: Айлант. 2001. – 70 с.

4. Греб М. М. Психолого-педагогічні орієнтири оптимізації навчальнопізнавальної та самоосвітньої діяльності майбутніх учителів початкової школи у процесі вивчення лексикології і фразеології української мови / М. М. Греб // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка» / ред. кол. І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, І. М. Хом'як та ін. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014.– 2014.– Вип. 29 – С. 105-111.

5. Когут, І. В. (2015). Формування професійної комунікативної компетентності майбутнього вчителя : дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. 203 наук. Полтава, Режим доступу: <http://pnpu.edu.ua/ua/text/disert/avtorefkogut.pdf>.

6. Пепагейченко В. Ключові компетентності вчителя. Школа молодого директора [Електронний ресурс] / В. Пепагейченко // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – Режим доступу:

<http://vovse.net/syd/theory/85-klyuchov-komponentikompetentnost-vchitelya.html>

7. Пукас І.Л. Сучасні тенденції та проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з дошкільної освіти у психолого-педагогічній літературі. Педагогічна освіта: теорія і практика: збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПН України [гол. ред. Бахмат Н.В.]. Вип. 28 (1-2020). Київ : Міленіум, 2020. С. 368–376.

8. Роменець, В.А.. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Академперіодика, 2003.-240 с.

9. Сисоєва, С. О. Комунікативна компетентність педагога: психолого-педагогічні аспекти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки, 2021. С. 65(1), 5-11.

10. Шалагінова, О. І. Комунікативна компетентність педагога: поняття, структура, шляхи формування. Наукові записки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Педагогічні науки, 2020. С. 140-145.

УДК: 159.95:008

Ващенья А.,

студентка 2 курсу 4 групи

*факультету економіки, менеджменту та психології,
спеціальність «Практична психологія»*

Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник

Шатілова О.,

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ТВОРЧА УЯВА: АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Творчість – це процес створення нових, невідомих до цього духовних або матеріальних цінностей. Вона є найвищим проявом людської свідомості та потребує використання як фізичних, так і духовних сил людини. Завдяки творчості ми можемо дізнатися динаміку психічних станів людини та завдяки їй людина виражає себе. Отже, дослідження творчої уяви є важливими аспектом психології.

Разом з тим дослідження творчої уяви, як психологічного аспекту дає змогу дізнатись особливості сприйняття світу людиною. Формування творчої уяви на ранніх етапах життя людини допоможе їй у майбутньому досягти успіху та бути корисним для суспільства, простіше адаптуватись до різних факторів життя.

Отже, вивчення творчої уяви є важливим аспектом дослідження.

В Україні проблемами дослідження творчої уяви займалися такі науковці, як: В. Моляко, Н. Кушнірик, Л. Міщиха, О. Пурло. Так, психолог В. Моляко досліджує концепцію творчого сприйняття. У статті «Початкові передумови побудови концепції творчого сприйняття» [1, с.7] автор зазначає, що кожна людина сприймає об'єкти навколишнього середовища через індивідуальні «фільтри», тобто власний досвід та знання. Для пояснення цієї концепції В. Моляко наводить приклад із зображенням коня. Залежно від професії, віку, досвіду та соціальної сфери, люди сприймають цей об'єкт по-різному. Наприклад, ветеринар в першу чергу зверне увагу на зовнішній вигляд тварини та стан його здоров'я, в той час як селянин побачить користь від тварини для господарських потреб. Цей простий приклад, показує, що інформація, яку сприймає людина суттєво залежить від таких факторів, як, вік, стать, професія, місце проживання та інші.

Н. Кушнірик провів дослідження, спрямоване на визначення факторів, які впливають на формування особистості дітей дошкільного віку. У своїй роботі «Вплив соціального оточення на розвиток творчих здібностей та особистісних особливостей дошкільника» [2,с.100] він встановив, що цей процес обумовлений двома основними чинниками: генетичними особливостями та впливом навколишнього середовища. Зазначено, що двома ключовими джерелами цього впливу є батьки та педагоги. У статті особлива увага приділяється впливу оточення на розвиток творчих здібностей дитини, який може бути як сприятливим, так і негативним. Щодо впливу батьків, Н. Кушнірик ідентифікував п'ять форм поведінки в сімейному середовищі. Це включає відкидаючу поведінку, надмірну вимогливість, надмірний захист, ухиляння та розумну поведінкову стратегію. Разом з тим це дослідження підкреслює важливість батьківських установок для дітей дошкільного віку, оскільки вони визначають установки на успіх та активність. Також відзначено, що порівняння з іншими дітьми може негативно позначитися на розвитку творчості, тоді як обдаровані діти потребують підвищеної уваги та підтримки з боку батьків, оскільки вони схильні до депресії.

Л. Міщиха досліджувала творчість як час. У статті «Творчість як процес освоєння і переживання часу особистості» [2, с.123]

порушується питання творчої активності у контексті життєвого шляху особистості. Творчість полягає не тільки в тому, щоби створювати, але й побудувати суб'єктивний творчий світ зі своїм простором та часом, тобто мріяти. Творче переживання часу – це ставлення до власного досвіду через призму часових категорій минулого, теперішнього та майбутнього. Саме таке мислення дозволяє осмислити одну й ту саме життєву ситуацію з різних сторін та оцінити її, що може допомогти у саморефлексії, яка є дуже важливою для розвитку кожної людини. На думку автора, творчість є одним з ефективних способів збагачення психологічного простору-часу шляхом створення уявних просторово-часових світів. Розширюючи межі власного буття через творчість, людина отримує можливість додаткової самореалізації, проживаючи не одне, а декілька життів уявним чином, саме таким способом письменники «проживають» життя написаних ними героями, як і актори уживаються в роль героїв, переживаючи ті самі події.

О. Пурло у своїй статті «Психологічні особливості творчого процесу» [2, с.198] розглядає психологічні особливості творчого процесу. Для вивчення та трактування даного процесу автором використано велику кількість підходів. Виділяється три основних підходи: 1) творчий процес – це форма активності, яка спрямована на розширення вже існуючих меж знань; 2) творчість – це результат випадкових змін; 3) творчість – це процес, що являє собою невдалі спроби у поясненні або гіпотезі. Автор також зауважує, що існують суперечки щодо свідомого та несвідомого у творчому процесі. Деякі психологи вважають, що основа творчості це вміння усвідомлювати і виражати ідею з підсвідомості у свідоме, а деякі не надають цьому процесу велике значення. Творчість є складний і багатогранний феномен, для вивчення якого необхідний комплексний підхід.

Отже, ми розглянули деякі, на наш погляд, актуальні роботи українських науковців. У кожній з них було порушено проблему дослідження творчої уяви. Ми погоджуємось з авторами, що на розвиток і формування творчої уяви впливає багато факторів: генетичні дані, виховання у сім'ї, оточенні і педагоги, життєвий шлях і досвід людини, випадкові збіги обставин у які потрапляє людина, спосіб життя і професія і багато інших факторів. На тлі подій останніх років в нашій країні життя багатьох людей змінилось. На це вплинуло декілька моментів: війна, місце перебування людини в умовах війни, оточення. Ми вважаємо, що саме ця ситуація з війною, як критичний поворот дав поштовх проявити свою творчу уяву. Наприклад, деякі люди почали писати вірші, плести сітки, очолювати волонтерський рух чи якусь акцію протесту. Тобто негативний досвід призвів до

позитивного сплеску емоцій для деяких людей і вплинув на їх творчу уяву, даючи поштовх новим ідеям, талантам, креативності. З іншого боку, на деяких людей ця ситуація вплинула протилежним чином. Враховуючи вищезазначене, дослідження творчої уяви в умовах війни, на нашу думку, має великий потенціал. Актуальним також залишається питання взаємозв'язку набутого життєвого досвіду й творчої уяви.

Список використаних джерел

1. Моляко В.О. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т.12, №8. 352 с.
2. Моляко В.О. Проблеми психології творчості: збірник наукових праць. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2008. Т.12, №5. 280 с.

УДК 159.944

Волчанська А.,

студентка групи 1-3мз

*факультету економіки, менеджменту та психології
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Лапченко І.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ НА ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема професійної деформації особистості все частіше привертає увагу фахівців, адже простежуються значні зміни в емоційних проявах та поведінці після тривалого часу залученості до однієї діяльності. При цьому сама особистість не завжди осмислює наявність своїх проблем, пов'язаних з професією, або впевнена в тому, що це природний процес.

«Професійна деформація – це негативні зміни нашого характеру, що виникають в наслідок багаторічної професійної діяльності» [3].

«Професійна деформація – це деструкції, які виникають в процесі виконання трудової діяльності і негативно впливають на її

продуктивність. Вони породжують професійно небажані якості і змінюють професійне і особисте поведінку людини. Це зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтації, характеру, способів спілкування і поведінки), які настають під впливом тривалого виконання професійної діяльності». [1].

Професійна деформація – когнітивне перекручування, психологічна дезорієнтація особистості, що формується через постійний тиск зовнішніх і внутрішніх факторів професійної діяльності і приводить до формування специфічного професійного типу особистості [2].

Отже, науковці визначають професійну деформацію з позиції її негативного впливу на особистість, внаслідок чого знижується продуктивність її праці, а також погіршуються відносини у професійній та особистій сферах.

Розглянемо ці наслідки професійної деформації.

Особистість занурюється у професійну діяльність на стільки, що присвячує їй навіть вільний час, необхідний для відновлення та відпочинку. Зрозуміло, що будь-які невдачі або помилки відображаються на самооцінці особистості, рівні задоволеності результатами та, відповідно, процесом. При цьому якщо деформація відбувається на когнітивному рівні, то перекручується сприйняття та обробка інформації, що врешті решт відображається на процесі прийняття рішення та його правильності. Емоційний рівень професійної деформації пов'язаний з тим, що особистість помиляється у прийманні та оцінці власних переживань та емоційних проявів колег. Тому погіршується емоційний фон самої діяльності. Водночас особистість продовжує функціонувати в такому режимі, як ніби не може зупинитися, чим посилює наслідки, що призводить до психічного перенапруження і часто до емоційного вигорання.

Очевидним симптомом виступає відсутність дозвілля та хобі, робота перетворилася на основну рушійну силу життя особистості. Поступово такий працівник обмежує своє соціальний простір лише колегами, а розмови – професійними завданнями та новинами. Зустрічаючись з друзями або з рідними у домашньому колі особистість з професійним вигоранням зосереджується лише на розмовах про роботу. Внаслідок цього ідентичність особистості обмежується лише професійною діяльністю. Користування професійною термінологією у звичайному спілкуванні також може бути ознакою того, що особистість поглибилася в свою роботу настільки, що вона стала невіддільною частиною мовлення.

Під впливом роботи змінюється і характер людини, її поведінка, трансформується система цінностей, мотиви діяльності та сприйняття

навколишніх подій. Така людина не припиняє бути професіоналом своєї справи ані вдома, ані у відпустці, ані на лікарняному. Вона може забути про свої соціальні ролі (батька, чоловіка, сина тощо) і бути лише спеціалістом у своїй сфері. [3]

Зміна поведінки та інтересів, перш за все, стає причиною непорозумінь та конфліктів серед близьких і рідних, особливо коли манеру спілкування з робочого середовища переноситься у сімейне коло або дружнє оточення. Це часто стає причиною кризи взаємостосунків, регулярних конфліктів.

Крім того, спостерігається зниження рівня емпатії і особистість рідко може співчувати навколишнім та емоційно реагувати на різні ситуації.

Причини професійної деформації особистості можуть стосуватися її особливостей та мотивації, а також специфіки самої роботи та професії. Зокрема, людина обмежує свою ідентифікацію лише професійною роллю, а комунікацію – професійною спільнотою, чим значно обмежує своє життя та коло інтересів. Робота може занадто монотонною та одноманітною, або навпаки надто екстремальною, що й накладає відбиток на особистість.

Однією із причин появи та закріплення професійної деформації може бути історія вибору професії особистістю: якщо вибрала професію, яка не підходить, або не бачить сенсу в даній роботі. Людина не лише отримує радості від своєї діяльності, а й звинувачує себе і водночас не може дозволити собі змінити професію.

За таких умов й відбуваються негативні зміни особистості, пов'язані з професійною діяльністю, які носять загальну назву професійна деформація. [3]

Отже, професійна деформація виявляється значущою та складною проблемою, яка може впливати на розвиток особистості. Вона виникає під впливом професійних обов'язків та робочих стосунків, і може виявитися менш очевидною для самої особи. Симптомами професійної деформації визначають трансформацію робочих навичок у повсякденному житті, відсутність особистих інтересів поза роботою. Професійна деформація може призвести до конфліктів у взаєминах, до втрати емпатії, закріплення механічного підходу до роботи та загрози емоційного вигорання. Тому важливо вчасно розпізнати цей стан і вживати заходів для його подолання та запобігання.

Список використаних джерел

1. Професійна деформація в трудовому процесі. URL: https://stud.com.ua/25444/psihologiya/profesiyna_deformatsiya_trudovomu_protsezi

2. Самкова О.М., Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О. Емоційне вигорання як чинник професійної деформації. *ГАБІТУС*. 2021. Випуск 32. С.156-159. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/27.pdf> – Дата звернення 01.02.2024

3. Що таке професійна деформація? І як її розпізнати? URL: <https://www.kolona.net/14877-2/>

УДК 159.9

Данилова Л.,

студентка 2 курсу магістратури

навчально-наукового інституту комунікацій,

Західноукраїнський національний університет України

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча [1, с. 14].

Пізніше канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати поняття стресу і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [2, с. 23]. Взагалі існує велика кількість визначень цього поняття, бо вчені вживають його в залежності від області їх діяльності та основних вихідних положень, використовуваних у визначенні наукових напрямків.

Аналізуючи феноменологію стресу, розглянемо явище стресостійкості. Вивчення основних наукових праць щодо стресостійкості дає нам можливість стверджувати, що здебільшого дослідники розглядають її як властивість психіки, що дозволяє людині ефективно виконувати діяльність у стресогенних умовах. В даному дослідженні зосередимо нашу увагу на тому, від чого залежать індивідуальні від-

мінності протистояння стресорам. Розпочнімо з уроджених характеристик, із властивостей нервової системи.

Ті, хто має слабку нервову систему, тобто меланхоліки, переживають стрес дуже сильно і довго. Тому вони зазвичай намагаються сховатися від стресових ситуацій, обираючи види професійної діяльності і способи відпочинку, якнайменше пов'язані з ризиком, несподіваним напруженням, авральними перевантаженнями. Якщо їм це не вдається, реакції на перешкоду будуть астеничними, тобто меланхоліки будуть страждати, переживати розгубленість, тривогу, страх, втрату здатності до фізичного і розумового напруження, дратівливу слабкість, надзвичайну втому і виснаження. Крім того, якщо в меланхоліка і виникла адаптація до певного виду стресу, то вона не буде стійкою.

Люди, що мають від народження сильну нервову систему, легше переносять стрес і частіше використовують активні способи його подолання. Холерики із сильною, але неврівноваженою нервовою системою реагують на стрес стенично: вони сильно збуджуються, дратуються, зляться, починають бігати, кричати, сваритися. І все ж вони непогано виконують складні термінові завдання, маючи на це достатньо енергії.

Сангвініки із сильною, врівноваженою нервовою системою у стресовій ситуації поведуться спокійніше, раціональніше, виявляючи готовність активно діяти, розв'язувати проблеми. Обидва типи найгірше сприймають монотонію, одноманітність.

Сильна, врівноважена, інертна нервова система флегматика сприяє його високій стресостійкості. Почуття заповняють таку людину дуже повільно, але якщо стрес все-таки виник, типовим прийомом його подолання стає їжа. Флегматику непотрібно, як холерику, вчитися стримуватися чи уникати імпульсивних дій. Він зазвичай спокійний, рівний, трохи загальмований у власних реакціях. Така людина навряд чи зможе швидко знайти ефективне рішення в екстремальній ситуації, але вона не злякається, не відступить і буде надавати допомогу оточенню стільки, скільки буде потрібно. Стресостійкість флегматика підвищується також завдяки його здатності довго не виснажуватися, не втомлюватися [3, с. 46-48].

Кожна особистість має власний пороговий рівень стресу, який може витримати. На цей рівень, крім уроджених характеристик, якими є риси темпераменту, впливають також набуті характеристики.

Такі риси характеру, як оптимістичність, життєрадісність, критичність, не менше впливають на інтенсивність реагування на

стресову ситуацію і здатність конструктивно виходити з неї, ніж властивості нервової системи чи стан здоров'я.

Дуже важливою характеристикою стресостійкості є розуміння людиною сенсу того, що вона має пережити. Якщо знайти справжній сенс страждань вдається, навіть слабка нервова система не стає перешкодою у подоланні випробувань. Віра у власні сили, стійка позитивна самооцінка також сприяють більш врівноваженому, спокійному сприйманню непростих життєвих обставин та адекватному пошуку виходу з них. Умовою стресостійкості є мотивація.

Рівень суб'єктивного контролю як характеристика незалежності, самостійності, особистої відповідальності людини є одним із параметрів, що підвищує стресостійкість. Особа з інтернальним локусом контролю, як правило, не сприймає себе як пасивну жертву обставин, активно шукаючи ефективні шляхи розв'язання проблеми. Естернали менш стресостійкі, бо завжди шукають причини того, що відбувається, іззовні. Їхня вразливість зростає через постійне очікування допомоги і невміння самостійно мобілізуватися [4, с. 55].

Існують певні типи особистості, які по-різному сприймають стресові ситуації. Якщо людина має певний комплекс особистісних рис, які становлять тип А, вона є менш стресостійкою. До типу А належать люди активні, нетерплячі, дратівливі, честолюбні. Для них не стає стресом наявність кількох завдань, які треба виконувати одночасно. Вони прагнуть успіху і невтомно працюють, не вміючи відпочивати. Праця на межі власних можливостей, поспіх, суперництво стають причинами перебування у стані хронічного стресу. Ці люди досить агресивно налаштовані до світу і буквально вибухають, коли їх хтось затримує, заважає їм рухатись уперед, коли хтось з ними конкурує. Це про них А. Каррель сказав: «Ділові люди, які не вміють боротися з неспокоєм, вмирають молодими».

Тип А, на думку деяких учених, складається з двох підтипів: А Ворожого і А Ретельного. Ретельний підтип, на відміну від Ворожого, не сприймає нові, незнайомі ситуації як загрозливі. Тому його стресостійкість вища і він не є потенційним кардіологічно хворим. Він трактує повсякденні стреси як випробування, що сприяють розвитку, завжди чекає змін на краще і впевнений, що може сам керувати власним життям.

Представники типу В врівноважені і недратівливі. Вони не так швидко реагують на зміни ситуації, як представники типу А, гірше сприймають необхідність швидкого і одночасного виконання кількох завдань, зате не впадають у паніку, не втрачають самовладання,

спокійно реалізуючи свої можливості. Ці люди ніколи не створюють собі зайвого напруження, тому їхнє здоров'я залишається кращим.

Ще один тип особистості – тип Т. Його представників називають «шукачами пригод». До цього типу належать люди, які прагнуть ризикувати. Вони постійно шукають для себе нові й нові стресові ситуації, без яких життя стає для них нецікавим, нудним, безбарвним. Вони стрибають з парашутом, літають на дельтаплані, подорожують екзотичними маршрутами і готові випробовувати себе знов і знов. Але поціновувачі гострих відчуттів часто не уявляють собі віддалених наслідків власних дій. Не усвідомлюючи, куди їх можуть завести власні вчинки, вони незрідка не знаходять спільної мови з друзями чи колегами. Найбільшим і найнеприємнішим стресом для них стає обмеження їхньої свободи, надмірний зовнішній контроль, необхідність діяти суворо за правилами і інструкціями [3, с. 48-49].

Отже, проаналізувавши різні підходи щодо індивідуально-психологічних особливостей особистості при формуванні стресостійкості, можемо зробити висновки, що одні особи від народження мають більш виражені задатки до подолання стресу, а іншим їх потрібно постійно розвивати. Це завдання потребує розуміння значущості стресостійкості для досягнення життєвого успіху, збереження здоров'я, створення сім'ї, усталеного почуття суб'єктивного благополуччя. В подальшому наше дослідження буде сфокусовано на індивідуально-психологічних особливостях особистості при формуванні стресостійкості через призму професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Cannon W. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. New York : D Appleton & Company, 1915. 301 p.
2. Selye H. Stress Without Distress. Philadelphia & New York: J. B. Lippincott Company, 1974. 178 p.
3. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Оскільки проблема переселенців зі сходу України має комплексний характер, що пов'язано з наявністю у ній як об'єктивного, так суб'єктивного чинника, то й психологічні проблеми членів сімей переселенців також носять комплексний характер. Ядром цих проблем є тяжкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі. Іншими словами, спостерігається ефект ретравматизації – одна травма накладається на іншу: загроза життю та благополуччю за місцем попереднього проживання (одна травма) поєднується із необхідністю контактувати із незнайомим середовищем (вторинна травма).

Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання і отримали статус внутрішньо переміщеної особи. Діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, аніж дорослі, а діти з внутрішньо переміщених сімей змушені зустрічатися із травматичними і стресовими чинниками значно частіше. Ці чинники впливають на дитину в період її розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, особливості поведінки, міжособистісні відносини, самооцінку і, в цілому на світогляд.

До основних проблем, які спостерігаються у внутрішньо переміщених дітей, належать: 1) порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення); 2) невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну й апетиту); 3) функціональні розлади (регрес поведінки та психосоматичні розлади); 4) емоційні та поведінкові порушення (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність (діти молодшого шкільного віку), часті зміни настрою); 5) проблеми пов'язані із спілкуванням (не сформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно

оточення, можлива надмірна залежність від думок оточуючих); б) порушення взаємовідносин в сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми, до яких вони можуть бути не готові.

Систему заходів, спрямовану на забезпечення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки у надзвичайних ситуаціях можна представити пірамідою інтервенцій:

- перший рівень піраміди це надання базових послуг та відновлення безпеки – непродуктивна та медична допомога, харчування, житло, фінансова та юридична допомога, працевлаштування, освіта;

- на другому рівні розміщена підтримка громади і сім'ї – поширення інформації в громаді про підтримку спільноти, громадські та культурні заходи (освітні, батьківські заходи та події), діалоги з місцевою громадою, простір дитячого та сімейного розвитку (для дітей, жінок, людей похилого віку), створення сприятливих умов для мобілізації громади;

- третій, менший рівень представляє цільова неспеціалізована підтримка – базові психологічні консультації для окремих осіб, груп, сімей (групові підтримка, гарячі лінії психологічної підтримки); захист прав дитини, включаючи ведення конкретного випадку для осіб, які постраждали від насильства; групи самопомоги; психоедукація, перша психологічна допомога; перенаправлення та послуги з психічного здоров'я, що надаються медичними працівниками;

- на завершальному рівні розташовані спеціалізовані послуги та інтервенції у сфері психічного здоров'я – спеціалізоване лікування.

Психологічний супровід дітей, які постраждали від військового конфлікту можна представити трьома блоками.

Перший блок складається з безпосередньої допомоги практичного психолога такій дитині, її батькам через налагодження безконфліктного спілкування з однолітками, вирішенні їх емоційних проблем, розвитку психосоціальної поведінки та створенні сприятливих умов для розвитку стресостійкості.

Другий блок складається з психокорекційної та розвиткової роботи практичного психолога з дітьми, що мають високий рівень психосоціального стресу, поведінкові труднощі та прояви гіперактивності.

Третій блок передбачає спеціалізовану допомогу психотерапевтів, невропатологів, психіатрів, тобто людей, які працюють за межами освітніх закладів та вирішують психічні проблеми, наслідки посттравматичних стресових розладів, тривоги, депресії.

Отже, комплексна психологічна допомога представлена диференційовано та охоплює різні категорії дітей та їх сімей.

Робота з дітьми, які постраждали внаслідок військових дій на Сході України має бути спрямована на:

- вживання невідкладних заходів щодо ефективної інтеграції дітей із зони АТО в нові умови проживання, навчання;
- профілактика розладів адаптації, корекція психотравмуючого впливу;
- забезпечення психологічного і соціального супроводу дітей, постраждалих внаслідок військових дій, а також їх батьків;
- підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу в окремих питаннях: «стрес», «криза», «травма та її прояви у психіці, поведінці дитини», «ресурс», тощо.

Корекція посттравматичного стресового розладу спрямована на допомогу дитині стати над ситуацією, навчити її пристосовуватися до дійсності і долати психотравмуючі впливи. В її основі – використання комплексу психокорекційних методик: арт-терапія, навчання прийомам релаксації і зняття м'язової напруги, психокорекційні вправи, соціально-психологічні тренінги, різні прийоми групової та індивідуальної арт-терапевтичної корекції (фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної дитиною про себе історії – дозволяють направити в певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості дитини).

Без адекватної батьківської підтримки у такому середовищі з більшою ймовірністю у дітей розвинуться навички, які не дозволять адекватно справлятися із дезорганізуючими емоціями. Замість цього, такі діти будуть поводитися агресивно та імпульсивно.

Таким чином, питання психологічного супроводу необхідно вирішувати комплексно із залученням відповідних спеціалістів та організацією взаємодії із соціальними інституціями.

Психологічний супровід дітей ВПО спрямований на забезпечення успішної адаптації до нового середовища та соціалізації до нового колективу.

При плануванні допомоги дітям ВПО на початкових етапах заходи з адаптації проводяться у формі спостереження, бесід, індивідуальних консультацій батьків за запитом.

Психологічний супровід дітей ВПО здійснюється за напрямками: консультування: консультування батьків, яке спрямоване на підвищення адаптивних можливостей самих батьків, рівня їх обізнаності щодо можливих проявів у поведінці, психіці дитини; консультування педагогів освітнього закладу з питань супроводу учнів ВПО щодо створення безпечного та дружнього середовища у закладі;

діагностика: індивідуальна психодіагностика ВПО, яка здійснюється за запитом батьків з метою визначення рівня адаптації та соціалізації дитини. Також вивчаються певні особливості: емоційний фон, мотивація до навчання, домінуючі навчальні мотиви, рівень самооцінки, особливості нервової системи дитини.

навчальна діяльність: одним із напрямків роботи практичного психолога є навчальна діяльність. Діти ВПО відвідують практичні заняття з курсів за вибором.

Заняття із спецкурсів сприяють: розвитку різних сторін психіки дитини – її пізнавальної та емоційно-вольової сфер; комунікативних навичок; вихованню ціннісного ставлення дитини до самої себе, що передбачає вихованість культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей.

Методи роботи, які використовуються під час занять практичні психологи це – ізотерапія, казкотерапія, бібліотерапія, кінотерапія, сміхотерапія, рухливі ігри, релаксаційні вправи.

Для усвідомлення і відреагування актуальних емоційних переживань діти створюють і обговорюють з психологом роботи за темами: «Страх», «Радість», «Образа», «Дружба», «Смуток», «Веселощі», «Інтерес», «Нудьга». У процесі роботи помітно, як емоція, пов'язана наприклад зі страхом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість;

Значна кількість часу у роботі практичного психолога відведена психологічній просвіті. Просвітницькі заходи сприяють кращому розумінню науки психології, опануванню її основами, а також формуванню потреби в учнів, педагогів та батьків звертатися до практичного психолога.

Психологічний супровід є своєрідним синтезом тривалої і цілеспрямованої підтримки та адресної психологічної допомоги.

Це основний ресурс збереження цілісності особистості, відновлення її психологічного здоров'я, який сприяє подоланню депресії і тривоги. Дефіцит супроводу ускладнює інтеграцію в мирний соціум, гальмує вторинну професійну переорієнтацію, знижує рівень економічного добробуту і суб'єктивного добробуту.

Список використаних джерел

1. Діяльність психологічної служби системи освіти у наданні допомоги постраждалим від збройного конфлікту на Сході України / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 29 с.

2. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практич. посіб. / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.

3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.

4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.

УДК 159.96

Івакіна О.,

*студентка I курсу магістратури заочної форми навчання,
Інститут соціальних технологій кафедри психології*

Науковий керівник

Базиленко А.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Повага до людей похилого віку є важливою з точки зору міжособистісних відносин та соціокультурного контексту. У багатьох культурах старість вважається періодом, який потрібно поважати, і в цьому контексті старі люди отримують особливу повагу. По-перше, це визнання їхнього життєвого досвіду та внеску у суспільство. До того ж, повага до старших поколінь сприяє підтримці їхнього психологічного благополуччя та соціальній інтеграції, сприяє формуванню взаємоповаги в суспільстві. Вчені стверджують, що навіть після тридцяти років психіка значною мірою стає ригідною. Людина стає

все більш схильною до консерватизму, збереження наявного життєвого порядку в незмінному вигляді. А після п'ятдесяти вже практично повністю втрачається здатність безболісної адаптації до змін [3, с. 221].

Тема «Особливості прояву негативних психічних станів у вимушено переміщених осіб похилого віку» є актуальною і важливою з декількох причин: по-перше це соціальна проблема, яка впливає на тисячі людей, зокрема на людей похилого віку; по-друге ця проблема впливає на психічний стан людей літнього віку (які при зіткненні з вимушеним переміщенням можуть відчувати психічні труднощі через стрес, втрату родини та рідного оточення, адаптаційні труднощі та інші фактори). Також це створює комплексні виклики для системи охорони здоров'я – постійне переміщення людей літнього віку є викликом для системи охорони здоров'я, оскільки вона повинна надавати адекватну психічну підтримку та ресурси для вирішення психосоціальних проблем цієї групи осіб.

Вимушено переміщені люди похилого віку можуть відчувати психічний стрес та потребу в ефективній адаптації до нових умов. Саме вони найбільше страждають від порушення стабільності та звичного стану життя, від ситуації стресу, пов'язаного з від'їздом з місць проживання, втрати годувальників, родинної турботи [1, с. 7]. Втрата домівки, рідних та звичної обстановки може викликати стрес та травматичні враження, особливо у людей літнього віку. Вимушене переміщення може призвести до втрати рутини та відчуття втрати контролю над власним життям, може супроводжуватися втратою стабільності та соціальної підтримки, що впливає на психічний стан людей літнього віку. Зміна оточення та втрата звичних елементів життя можуть спричинити розвиток депресії та тривожності.

Важливо мати підтримку родини, друзів або соціальних служб для підтримки важливих зв'язків та емоційної стабільності. Непогано було б приділити увагу розробці індивідуалізованих стратегій та програм для сприяння адаптації людей похилого віку до нового оточення. Також здійсненню заходів, спрямованих на підтримку фізичного та розумового здоров'я, для стимулювання когнітивної діяльності та поліпшення психічного стану в умовах переміщення.

Для поліпшення психічного благополуччя цієї групи населення важливо розглядати інтегровані підходи, що враховують їхні унікальні потреби та надають підтримку на різних рівнях. Переміщення може супроводжуватися втратою стабільності та соціальної підтримки, що впливає на психічний стан людей похилого віку.

У середовищі вимушеного переміщення, особливо серед людей похилого віку, зміна оточення та втрата звичних елементів життя можуть спричиняти розвиток депресії та тривожності, можуть виявлятися прояви стресу. Посилений рівень стресу може викликати зміни в настроях, які виявляються подразливістю, роздратованістю або втратою інтересу до звичних занять. Стрес може призводити до проблем зі сном, таких як безсоння або неспокійний сон. Загострений стрес може викликати фізичні прояви, такі як: біль у м'язах, головні болі, травми або загальна втомленість.

Наявність постійної тривожності, невпевненості та переймання страхом щодо майбутнього. Люди можуть відчувати втому, апатію та втрату енергії через постійний психологічний тиск, схильність до відсутності бажання взаємодіяти з іншими, відчуття відокремленості від соціуму. Існує тісний взаємозв'язок між психічним здоров'ям і фізичним станом. Психічний стрес може впливати на фізичний стан, спричиняючи наприклад збільшення рівня кров'яного тиску, погіршення імунної системи та інші фізіологічні зміни. Недостатня кількість сну або порушення сну може призводити до проблем з психічним здоров'ям, включаючи ризик розвитку депресії та тривожності.

Правильне харчування впливає на роботу мозку, а невірне харчування може спричиняти проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія та неврози. Люди, які стикаються з хронічними фізичними захворюваннями, можуть також відчувати вплив на психічне здоров'я стресу, обмежень фізичної активності та інших чинників. Цей взаємозв'язок свідчить про те, наскільки важливо дбати про обидва аспекти – психічне та фізичне здоров'я – для забезпечення загального благополуччя. Процес адаптації людей похилого віку до нового середовища може бути складним. Зміна оточення може впливати на соціальні зв'язки. Люди літнього віку можуть відчувати втрату старих друзів та прагнення встановити нові соціальні контакти. Зміна середовища може викликати стрес, тривожність та невпевненість. Люди літнього віку можуть потребувати підтримки та часу для пристосування до нових умов. Втрата рутини та знайомих об'єктів може викликати емоційну нестабільність. Зміни в оточенні можуть впливати на когнітивні функції.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та створювати сприятливі умови для їхньої адаптації. Підтримка в розвитку нових інтересів та джерел задоволення може полегшити процес. Стимуляція розумової діяльності та підтримка когнітивного

здоров'я можуть допомогти у пристосуванні. Психологічна та соціальна підтримка, розуміння та можливість збереження зв'язків з минулим можуть значно полегшити процес адаптації людей похилого віку до нового середовища. Адаптація людей похилого віку до нового середовища є складним процесом, який охоплює соціальні, фізичні, психологічні та емоційні аспекти. Важливо зауважити, що в реаліях сьогодення, процес адаптації і інтеграції має тривалий характер. Тому вважаємо важливим продовження дослідження цієї теми, включення кількісних методів та статистичного аналізу для розробки структурної моделі та категоризації рівнів процесу адаптації та соціальної інтеграції [2, с. 538].

Важливо розуміти, що кожна особа унікальна, і процес адаптації може відрізнятися залежності від індивідуальних потреб та обставин. Соціальна підтримка, психологічна допомога та створення сприятливих умов відіграють важливу роль у полегшенні цього процесу. Розуміння впливу змін на психічне та фізичне здоров'я дозволяє враховувати потреби індивіда та надавати ефективну підтримку. Забезпечення старшому поколінню можливостей для збереження соціальних зв'язків, стимуляції розумової діяльності та підтримки в адаптації до нового оточення є ключовими елементами для забезпечення їхнього благополуччя та задоволеності життям.

Список використаних джерел

1. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
2. Федоренко О.С. Особливості процесу соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб з різним типом поселення (на основі серії фокус-груп). Молодий вчений. № 2 (66). 2019. Київський національний університет імені Тараса Шевченка
3. Кердивар В.В. Поглиблений психологічний аналіз вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2019. №1. С. 217-222

УДК 159.98:615.8

Кичко Л.,

*студентка 1 курсу групи 1-3мз
факультету економіки, менеджменту та психології,
спеціальність «Практична психологія»,
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Шатілова О.,

*доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КОРПОРАТИВНОГО ІМІДЖУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ УСТАНОВИ: АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

Реформування системи корпоративного іміджу реабілітаційних установ на сучасному етапі впливає не лише на подальші перспективи розвитку соціальної сфери, а й на застосування нових стратегій у сфері їх позиціонування.

Розвиток конкуренції спонукає установи займати активну ринкову позицію, підвищувати якість соціальних послуг, вивчати попит і потреби ринку. Високі вимоги споживачів таких послуг, зокрема реабілітаційної установи, підштовхують керівників установ до використання інструментів, які сприяють залученню різних груп споживачів.

Важливо відзначити, що в дефініціях категорії «імідж» використовуються такі поняття, як «авторитет», «престиж» і «репутація». Це доцільно враховувати при формуванні іміджу й управлінні ним. Розглянемо трактування поняття «репутація». Репутація, яку реабілітаційна установа має в очах людей, є прямим результатом усієї його діяльності [2]. Репутація установи складається роками, десятиліттями, іноді – століттями. Але як тільки репутація встановлюється в певних межах, вона починає працювати як маховик, безперервно живлячи енергетичним потоком все, з чим би вона не стикалася. Чим сильнішою стає репутація і чим більше унікальних ознак вона набуває, тим важче її змінити. Якщо репутація хороша, то вона може бути для сучасної установи найціннішим активом, що допомагає набагато легше здобувати різні ресурси для себе і тим самим підвищувати якість своїх наданих послуг. Погана ж репутація може мати протилежний ефект – потенційні споживачі не довіряють установі, тобто тим послугам. Тим самим різко знижується і якісний потенціал у діяльності установи.

Імідж реабілітаційної установи формується для вирішення тактичних завдань, імідж динамічний і у певному сенсі слова повинен відповідати сучасним технологіям. Імідж чого-небудь перебуває в свідомості людей, а не є постійною ознакою організації [1]. Причина цього – ми володіємо різною інформацією, а іноді й різним досвідом стосовно цих об'єктів. Саме з цієї причини жодна установа не може мати один імідж – імідж є різноманітним. Репутація, на наш погляд, більш стійка і консервативна частина іміджу установи. Це ніби усталена і підтримувана переважною більшістю клієнтів установи квінтесенція їхніх уявлень про нього, що сформувалася протягом тривалого часу і на основі тривалого досвіду значущих відносин пацієнта й установи.

Імідж – як поняття, це маркетинговий інструмент, який повинен бути точно орієнтований на кінцевого споживача і підпорядкований прагненню вловити його бажання і зміни в настрої і соціальному статусі. Цей інструмент може відокремити таку установу від конкурентів і дозволити їй сформувати успішний бренд і використовувати його як фактор успішного розвитку [2].

Отже, на нашу думку, імідж повинен слугувати цілям і завданням бізнесу, зростанню економічних показників (солідний імідж відповідає солідним доходам у ринковому, громадському і некомерційному секторах економіки).

Формування іміджу – це одночасно процес і функція: моделювання та конструювання; побудови; збереження, моніторингу, захисту, корекції, тобто управління. Це особливий комплекс заходів, що сприяє зростанню лояльності з боку клієнтів, посиленню образу унікальності сучасної реабілітаційної установи [1].

Вирішуючи завдання формування іміджу, слід передусім відзначити, що імідж зв'язується з поданням, враженням про установу і з його образом, який може бути позитивним і негативним. Як правило, цілеспрямовано формують позитивний образ організації, але при моніторингу іміджу необхідно відстежувати позитивний і негативний вплив на людей, їх думки, враження про установу та послуги, які ним надаються.

В своїй роботі Л. Орбан-Лембрик [4] описує, що для іміджу сучасної реабілітаційної установи більшою мірою, ніж для іміджу підприємства чи фірми, характерний має вплив іміджу окремих особистостей, у тому числі керівників, а також іміджу окремих підрозділів, наприклад, спеціалізовані відділи з реабілітації. Саме тому, говорячи про сучасний реабілітаційний центр та його імідж, не

можна обмежитися основним видом діяльності, таким як, наданням послуг.

Слід додатково виокремлювати ті складові іміджу, які пов'язані передусім з науковими, експертними та консалтинговими послугами [1]. Таким чином, імідж як образ і уявлення про сучасну установу виявляється багатовимірним і може формуватися по відношенню до окремих видів діяльності та послуг і лише потім – особливим чином складатися в загальний образ.

Процеси моніторингу іміджу завершуються результатами (оцінками, рейтингами, переважаючими судженнями тощо), які можуть використовуватися або не використовуватися в управлінні сучасною установою.

Враховуючи вищевикладене, імідж сучасної реабілітаційної установи можна розглядати як збірний образ, що відображає позитивне враження, престиж, репутацію, які цілеспрямовано чи мимоволі формуються і підтримуються інструментами раціонального та емоційного впливу на людей, окремі професійні та непрофесійні групи, широку публіку і громадськість, створює додаткові невідчутні споживачем цінності, що сприяє досягненню успіху в справі придбання конкурентних переваг і зміцнення позицій на ринку послуг з реабілітації.

Відтак, формування, моніторинг та підтримка іміджу можуть розглядатися як важливі складові системи управління сучасною установою, що створюють умови для його виживання і розвитку, мають на меті змінити в бажаному напрямі поведінку людей, що вимагають застосування спеціальних форм, методів, інструментів, заходів для психологічного, соціального, економічного і управлінського впливу на людей всередині і поза установою.

Зауважимо, що Д. Лютковський [3] вважає, що корпоративний тип слід умовно ділити на внутрішній і зовнішній. Разом з тим на наш погляд правильно підібраний та сформований імідж дозволяє управляти процесом створення вражень у наявних та майбутніх працівників, партнерів та клієнтів.

Основними засобами формування корпоративного іміджу є фірмовий стиль, рекламні інструменти, зв'язки з громадськістю, візуальні та словесні засоби [3]. Образ підприємства може формуватися не тільки завдяки цілеспрямованій роботі, а й спонтанно. Відповідно, образ може позитивно і негативно впливати на діяльність компанії, тому час від часу потрібно оцінювати зображення і виправляти його. Формування проявляється в різних соціальних групах, тобто клієнти, партнери та громадськість тощо, у результаті безпосереднього контакту

з предметом відповідно до цілей зображення різними методами або засобами (медіа, соціальні групи, власні зусилля тощо) у складних відносинах і поєднанні зовнішніх і внутрішніх характеристик компанії. Визначити орієнтацію образу для цільових груп та соціальну значимість для одержувачів образу суб'єкта та дії можна за допомогою конкретного соціально-психологічного керівництва поведінки з метою просування, реклами тощо.

Серед чинників в реабілітаційних установах, які на нашу думку найбільш впливають на корпоративний імідж, перевагу отримали: імідж підприємства як роботодавця, корпоративна культура, внутрішній емоційний клімат компанії, імідж персоналу.

Важливе значення у формуванні корпоративного іміджу належить персоналу компанії, який постійно навчається та розвивається.

Важливе місце у формуванні іміджу реабілітаційних установ належить корпоративній культурі. На підприємстві регулярно проводять традиційні заходи та свята, що свідчить про високий рівень організованості.

Узагальнюючи результати нашого дослідження ми пропонуємо розробити пропозиції щодо управління корпоративним іміджем, які в майбутньому принесуть реабілітаційній установі такі результати:

1. Формування позитивного іміджу та репутації компанії як у бізнес-середовищі, так і на ринку праці. Присутність компанії у найпопулярніших соціальних мережах дасть змогу розширити охоплення зовнішньої цільової аудиторії.

2. Посилення конкурентних позицій компанії на зовнішньому ринку. Відкриті зустрічі з представниками компанії, проведення конференцій, днів відчинених дверей, активізація співпраці з навчальними закладами, участь в конкурсах на звання кращого роботодавця сприятимуть посиленню конкурентоспроможності компанії як на ринку праці, так і на товарному ринку.

3. Формування відданості та лояльності, посилення мотивації персоналу підприємства. Проведення різноманітних заходів, запровадження внутрішньої соціальної мережі сприятиме формуванню сильної команди, організованої навколо компанії.

4. Залучення й закріплення в компанію компетентних, талановитих фахівців. Запровадження конкурентної заробітної плати, розширеного соціального пакета, поліпшення умов праці сприятимуть підвищенню привабливості компанії на ринку праці, а також формуванню причетності до підприємства та підвищенню залученості персоналу.

Список використаних джерел

1. Возна Юлія Корпоративна культура у формуванні іміджу організації /. Актуальні проблеми економіки та управління на сучасному етапі /матеріали IV Міжнародної студентської науково-практичної конференції 7 листопада 2019 року, Тернопільський національний економічний університет, м. Тернопіль, 2019. С. 190-192.

2. Гордєєва О.В. Методика і інструментальний апарат оцінки іміджу виникаючих характеристик підприємства. Серія.: Економіка. 2013. №6.

3. Лютковський Дмитро Формування позитивного корпоративного іміджу підприємств /Актуальні проблеми економіки та управління на сучасному етапі /матеріали IV Міжнародної студентської науково-практичної конференції 7 листопада 2019 року, Тернопільський національний економічний університет, м. Тернопіль, 2019. С. 240-242.

4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: посібник. К.: Академвидав, 2003. 568с., с. 543.

УДК 159.9

Кондратенко М.,

*студентка 1 курсу 5 групи факультету економіки,
менеджменту та психології,
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Кушніренко К.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Державний торговельно-економічний університет*

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ У СУЧАСНОМУ КОНТЕКСТІ

Для забезпечення потреб громадянства важливим є навчання організації праці із психологічної точки зору. Більшість кваліфікованих психологів сучасності цікавляться сферою трудової діяльності, вкладаючи свої знання у контекст праці. Індустріальна психологія включає у себе також соціальні, економічні та інші. Із цього випливає, що кожен спеціаліст у рамках певного підприємства формує власну

стратегію впливу на ефективну роботу, виходячи з досвіду та знань у рамках психології.

Мета дослідження: аналіз сучасного контексту в галузі організаційної психології і психології праці з урахуванням початкових досліджень, економічних, соціальних і культурних викликів; вплив на організаційну культуру, мотивацію працівників, лідерство, комунікацію в організаціях. Це дослідження спрямоване на збільшення розуміння та виявлення ключових факторів, які впливають на психологічний клімат та ефективність праці в організаціях у сучасному світі.

Організацію класифікують як певний вид соціальної системи, яка характеризується складною, багаторівневою будовою, здатністю до розвитку, відкритістю, тобто взаємозв'язком з ширшими структурами суспільства, коли носіями ознаки організації є повноцінно координована діяльність двох або більше осіб [1]. Вона може бути комерційною, некомерційною, громадською або державною.

Слід підкреслити, що кінцевий результат кожної організації – це задоволення потреб людей, що звертаються до неї або використовують її продукцію. Головний вихідний продукт управління завжди лежить поза нею, які б сучасні способи оцінки її ефективності не розробляли фахівці у сфері економіки.

Організаційні психологи використовують ряд методик для проведення досліджень в умовах виробництва. Класичними методами і найбільш дієвими є експеримент, спостереження і опитування.

Початковими експериментами в організаційній психології вважаються дослідження в області реклами (чи залежить запам'ятовування від її положення на сторінці) і продуктивності праці (Хоторнські дослідження). Розглянемо їх більш детально:

Акцентуємо увагу на дослідженні про вплив положення реклами на її запам'ятовування, що відноситься до рекламної психології. Зазначається про фізичне розташування рекламного матеріалу на сторінці (у верхній, середній або нижній частині сторінки), яке може впливати на сприйняття, запам'ятовування та ефективність реклами.

Якщо розглянути дане явище на прикладі реклами, яка розміщена у верхній частині сторінки, то вона вважатиметься найефективніше впливовою, оскільки отримуватиме більше уваги від споживачів, але схожі дослідження мають особливість давати різні результати в залежності від контексту та особливостей аудиторії.

- Об'єкт дослідження: рекламні матеріали, тобто банери, оголошення в журналах або інтернет-сторінки.

- Методика: учасники повинні переглянути різні рекламні матеріали з різних положень на сторінці. Потім їм поставлено питання

про рекламу, наприклад, про її зміст, логотип, основне повідомлення тощо. Також можливе використання психологічного тестування, такі як тестування пам'яті чи визнання.

- Групи експериментів: дослідження можуть бути в різних групах учасників, які відрізняються за віком, статтю, професією тощо, задля оцінки різниці у сприйнятті.

- Аналіз результатів: після збору даних використовують аналіз, для визначення статистично значимих різниць у запам'ятовуванні.

- Висновки: на основі отриманих результатів можуть бути зроблені висновки про те, як положення реклами впливає на її запам'ятовування та ефективність. Наприклад, як вже було раніше визначено, що розміщена у верхній частині сторінки реклама, має найбільший вплив на запам'ятовування. Конкретні деталі методики та аналізу варіюються залежно від цілей дослідження та характеристик аудиторії.

Перейдемо до дослідження, які проводив Елтон Мейо та його колеги на Хоторнському заводі в Чикаго з 1924 року по 1932 рік, що отримали назву «Хоторнські дослідження». Їх вважають ключовими для розвитку організаційної психології та психології праці.

Головною метою Хоторнських досліджень визнають у характеристиці впливу різних факторів на продуктивність працівників. Зазначимо, що основний висновок, який вони зробили під час досліджень, полягав у тому, що сам факт проведення експерименту і увага, що надавалась працівникам, мали великий вплив на їхню продуктивність.

Основні етапи та відкриття внаслідок Хоторнських досліджень включають:

1. Етап 1: Ілюмінаційні дослідження (1924-1927): Спочатку дослідження були спрямовані на вивчення впливу різних рівнів освітлення на продуктивність праці. Робоче місце було освітлене різними способами, внаслідок цього спостерігалось як ця ознака впливає на ефективність роботи. Виявилось, що сам факт спостереження за працівниками позитивно впливає на їхню продуктивність, незалежно від рівня освітлення.

2. Етап 2: Банківські дослідження (1927-1932): На наступному етапі дослідники вивчали вплив різних умов праці на продуктивність, включаючи впровадження різних факторів, таких як перерви, мінлива тривалість робочого дня, розмір заробітної плати тощо. Ці дослідження підтвердили результати першого етапу і продемонстрували важливість соціальних та психологічних аспектів на робочому місці.

3. Ефект Хоторна: Цей етап можна сприймати як аналітичний висновок, що полягав саме у відкритті «Ефекту Хоторна», який вказував на ставлення керівників до працівників, тобто як сприятлива атмосфера та увага до робітників впливає на продуктивність праці.

4. Внесок до організаційної психології: Хоторнські дослідження відкрили новий напрямок у дослідженні взаємодії людини і робочого середовища, підкресливши важливість соціальних та психологічних аспектів роботи. Вони стали фундаментом для розвитку теорій мотивації, лідерства, групової динаміки та організаційної культури.

Отже, за проведеними дослідженнями організаційної психології і психології праці щодо рекламних оголошень та «Ефекту Хоторна», можна зробити спільний висновок. По-перше, було порушено важливе питання задля розвитку психології у сфері трудової діяльності з її початкової точки. По-друге, було визначено цінність поєднання організації роботи на підприємствах і психологією праці загалом. Тепер можемо підвести підсумки, які стосуються основної теми, спираючись на вказані попередньо дослідження.

Розглянемо кілька аспектів в області організаційної психології і психології праці у сучасному світі:

- Розвиток лідерства та керівництва: Підприємства спостерігають зростаючу складність та швидкість змін в бізнес-середовищі. За допомогою організаційної психології проводяться експерименти із перевіркою ефективності різних стилів керівництва та стратегій лідерства в умовах швидкозмінного середовища.

- Управління ризиками та стресом: Сучасний світ трудової діяльності часто пов'язаний із впливовими ризиками і стресом. Психологія праці вивчає методи самозаспокоєння на робочому місці, а також техніки резилієнтності та адаптивності.

- Мотивація та залучення персоналу: Стимулювання мотивації і збереження прагнення працівників стає більш важливим завданням для організацій. Організаційна психологія досліджує у свою чергу фактори, що стимулюють задоволеність працівників, такі як справедливість, розуміння мети праці й можливість кар'єрного зростання.

- Використання технологій: Відбуваються значні зміни у методиках організації роботи і спілкування на роботі. Організаційна психологія досліджує вплив цих технологій на комунікацію, співпрацю і продуктивність працівників.

- Розвиток організаційної культури: Забезпечення складеної роботи стає ключовим чинником конкурентоспроможності між підприємствами. Організаційна психологія досліджує які саме чинники впливають на

формування цієї культури та як вона впливає на ефективність працівників та результативність праці в цілому.

Загалом, організаційна психологія і психологія праці в сучасному контексті допомагають підприємствам стати більш ефективними, клієнтоорієнтованими та здатними адаптуватися до змін у середовищі бізнесу.

Список використаних джерел

1. Кулініч І.О. Психологія управління: Курс лекцій. Л.: ВПВ ЛВЦНТЕІ, 2006. 126 с.

2. Ефект Хоторна – <https://westudents.com.ua/knigi/509-klasichn-eksperimenti-v-psiholog-kopets-1.html>

3. Гупаловська В.А. Психологія реклами : навчальний посібник. Львів : вид. Центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 384 с.

УДК 159.9

Кононова К.,

*студентка 4 курсу 7 групи факультету економіки,
менеджменту та психології, спеціальність «Психологія»,
Державний торговельно-економічний університет*

Зазимко О.,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ-БАКАЛАВРІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС

Війна в Україні серйозно вплинула на психічне здоров'я дітей. Згідно з даними ЮНІСЕФ, 4,3 мільйона дітей були змушені покинути свої домівки; понад 1,8 мільйона дітей отримали статус біженців, а 2,5 мільйона дітей стали внутрішньо переміщеними особами. За деякими оцінками, близько 1,5 мільйона дітей мають ризик розвитку тривоги, посттравматичного стресового розладу, депресії та інших проблем із психічним здоров'ям, які можуть мати довгострокові наслідки. Діти, які пережили війну, можуть демонструвати невмотивовану поведінку зумовлену постійним стресом, тривогою, страхами, панічними

атаками, дратівливість, тривогою за майбутнє, перепадами настрою, проблемами з фізичним здоров'ям, безпорадність та апатію [1].

У цьому контексті важливого значення набуває питання психологічної готовності психологів з неповною вищою освітою до роботи з дітьми у воєнний та післявоєнний час. Психологічна готовність є провідним компонентом у інших видах готовності (професійно-компетентнісної, фізіологічної тощо) та об'єктивується у професійно важливих якостях та установках студентів на професійну діяльність. Формування готовності студентів до професійної діяльності базується на розвитку індивідуальних професійних здібностей, які формуються на основі вроджених і набутих якостей.

Психологічна готовність є важливою умовою успішної адаптації до умов праці та подальшого розвитку професійних якостей. Залежно від змісту та специфіки завдань, які вирішує психолог під час своєї професійної діяльності, готовність поділяють на короткотривалу (ситуативну) готовність, яка визначається відповідним психічним станом, та відносно сталу готовність, яка визначається стійкими рисами особистості.

За своєю суттю, готовність – це поєднання стійких і ситуативних установок на активні та цілеспрямовані дії. Стан психологічної готовності визначається стійкими психологічними характеристиками, притаманними конкретній людині.

Суть психологічної готовності становлять моральні та психологічні якості та здібності особистості, взаємозв'язок між свідомістю й поведінкою, суб'єктивністю й об'єктивністю психічного відображення та саморегуляції [2]. Психологічна готовність включає в себе з одного боку, професійні знання, уміння і навички, а з іншого – якості особистості, необхідні для успішного виконання професійних завдань, такі як переконання, інтереси, професійна пам'ять, мислення, увага, працездатність, емоційність і моральний потенціал.

На психологічну готовність також впливають конкретні умови, в яких виконується діяльність. Слід зазначити, що до внутрішніх і зовнішніх умов, які визначають психологічну готовність, поряд із складністю завдання діяльності, її новизною, прикладом інших, стимулюванням поведінки та результатів, належать також самооцінка власної готовності, стан нервової системи, психічний стан, фізичне, психічне та психологічне здоров'я.

Психологічна готовність є важливим елементом професіоналізму. Готовність, безумовно, виникає на всіх етапах професійного становлення, розвивається відповідно до професійних досягнень, є їх умовою та засобом організації резерву активності. Готовність можна

розглядати не тільки як мобілізацію професійної та психологічної компетентності, але і як високий рівень професіоналізму, заснований на різноманітних, відібраних соціальним досвідом і професією резервах, породжений самовдосконаленням природних даних, особистісним досвідом і практикою та власною професійною орієнтацією.

Психологічна підготовка включає, з одного боку, запас професійних знань, умінь і навичок, а з іншого – особистісні якості – переконання, професійну компетентність, інтереси, професійну пам'ять, мислення, увагу, спрямованість професійного мислення, працездатність, емоційність і моральний потенціал особистості, які гарантують успішне виконання професійних завдань.

Структура психологічної готовності має різні компоненти та різні принципи формування. У наукових дослідженнях зазвичай виділяють два компоненти готовності до професійної діяльності:

- морально-психологічний компонент – це спрямованість на професійну діяльність, усвідомлення цілей діяльності, індивідуальні потреби та інтереси;
- спеціальні якості, що гарантують якісне виконання професійних функцій: освіта, індивідуально-психологічні особливості тощо.

Готовність до діяльності складається з трьох блоків:

- сенсорна організація індивіда – показники, що відповідають біофізіологічним характеристикам суб'єкта діяльності;
- показники, що відповідають різним умовам професійної діяльності;
- психічні властивості, стани та процеси людини [3].

Складність готовності психологів-бакалаврів до професійної діяльності полягає в тому, що успіх у новій діяльності не може бути гарантований лише перенесенням раніше сформованих якостей і станів на нову ситуацію. Окрім реалізації якостей та досвіду в новій ситуації, існує ще й процес входження в цю ситуацію. Тому важливими показниками є як процес набуття професійної самостійності під час навчання у закладі вищої освіти, так і процес адаптації до успішної професійної діяльності.

Самоаналіз та самооцінка результатів навчальної діяльності мають важливе значення для навчальної компетентності майбутніх психологів і забезпечують розвиток навчальної активності та формування адекватної самооцінки. Самоаналіз є основним механізмом як особистісного, так і професійного саморозвитку. Тільки аналіз навчальної діяльності та себе в ній дає можливість оцінити її з точки зору ефективності, тобто досягнення поставлених цілей. Також,

систематичний аналіз виявляє слабкі місця, які виникають під час діяльності, і дає можливість запобігти їм у майбутньому.

У період навчання відбувається процес формування життєвих цінностей, які в подальшому стають основним регулятором навчально-професійної діяльності та життя. Психологічна готовність до само-реалізації – це системне явище, яке проявляється у вигляді сукупності психічних станів і властивостей.

На наш погляд, найбільш повною є структура психологічної готовності до професійної діяльності, представлена в роботах М. І. Дьяченко Л. А. Кандибович, у якій виділено такі компоненти:

- Мотиваційний – позитивне ставлення до професії, інтерес до неї.

- Орієнтаційний – знання й уявлення про особливості та умови професійної діяльності; це ціннісно-професійні орієнтації, що ґрунтуються на професійній етиці, ідеалах, поглядах, принципах і переконаннях та готовність діяти відповідно до них.

- Пізнавально-оперативний – володіння способами та засобами професійної діяльності (увага, уявлення, сприйняття, пам'ять, мислення, професійна спрямованість, знання).

- Емоційно-вольовий – самоконтроль, почуття, вольові процеси, які дозволяють психологу успішно та ефективно здійснювати свою діяльність.

- Психофізіологічний – впевненість у собі, наполегливість, воля, здатність керувати своєю поведінкою, професійна працездатність, ефективність і саморегуляція, врівноваженість і стійкість.

- Оцінний – самооцінювання своєї професійної підготовки стосовно вимог професійної діяльності [4].

Ми виходимо з положення, що психологічну готовність студентів-психологів до роботи з дітьми у воєнний та післявоєнний час складає три основні компоненти: особистісний, професійний та організаційний.

Особистісний компонент психологічної готовності включає в себе емпатію, толерантність, гнучкість, стресостійкість, адекватну самооцінку, та здатність до самоаналізу.

Професійний компонент психологічної готовності включає в себе знання вікової психології та психологічних особливостей дитячого віку, знання про наслідки впливу війни на психіку дитини, навички роботи з дітьми, які зазнали травматичних подій, уміння проводити діагностику та корекцію психологічних проблем дітей.

Організаційний компонент психологічної готовності включає в себе наявність необхідних ресурсів та умінь щодо роботи з дітьми у воєнний та післявоєнний час.

Психологічна готовність психологів-бакалаврів до роботи з дітьми має свої особливості, які необхідно враховувати при їхній підготовці. Студенти мають обмежений досвід роботи з дітьми, важливо забезпечити їхню підготовку на основі теоретичних знань та практичних вправ. Також важливо забезпечити студентам можливість отримати практичний досвід, на основі інтерактивних методів навчання та проходження практики, що дозволить їм набувати практичних навичок.

Отже, психологічна готовність визначається не лише професійними знаннями та навичками, але й моральними та психологічними якостями, які є важливими для успішного виконання професійних завдань. Готовність – це активний стан особистості, що відображає зміст завдання та умови його майбутнього вирішення і є умовою успішного здійснення будь-якої діяльності. Психологічна готовність є ключовим елементом успішної адаптації до умов роботи та подальшого розвитку професійних якостей, яка включає в себе професійні знання, уміння та навички, а також особистісні якості, які забезпечують успішне виконання професійних завдань.

Список використаних джерел

1. Війна в Україні штовхає ціле покоління дітей до краю прірви. Глобальний сайт ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/war-ukraine-pushes-generation-children-brink-warns-unicef> (дата звернення 01.02.2024)

2. Петрученко Н. М. Основні характеристики готовності до професійної діяльності студентів-інвалідів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць*. 2009. № 6(8). С. 139–145.

3. Алмаші С., Костю С. Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. 2019. Вип. 2 (52). С. 5–15.

4. Мишко Н. М. Дослідження психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 149–155.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З РОЗУМОВОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Сучасні умови, в яких опинилися громадяни України, як на її території, так і за її межами, призводять до серйозних загроз життю людини та які перевищують реальність: наявність ракетних ударів, обстрілів, атак безпілотників, необхідність шукати укриття для виживання та інші небезпеки – це реальні виклики для тих, хто залишається в будь-якому куточку України.

Особливою психологічною якістю, необхідною для подолання викликів і негараздів, є резильєнтність особистості.

Резильєнтність відноситься до здатності людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, негативних подій чи труднощів. Це вміння відновлюватися після важких життєвих подій, зберігати позитивне ставлення та продовжувати рухатися вперед незважаючи на труднощі. Резилієнтна людина може пережити труднощі, стрес чи травму, а потім відновитися і розвиватися [1].

Резильєнтність – це процес подолання негативних наслідків впливу травмивних подій, успішної боротьби з травмивними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком. Згідно з цим підходом, як зазначає Г. Лазос (2018), динамічний процес резильєнтності містить: 1) контакт з несприятливими подіями чи факторами ризику; 2) активацію захисних факторів і їхню взаємодію з факторами уразливості; 3) в результаті відбувається створення резильєнтності або вихід до патологічного реагування психіки [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє, що резильєнтність особистості науковці розглядають як здатність особистості адаптуватися до змін. Досліджувану проблематику розглядали Д. Асонов, С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, А. Мосек, С. Хобфолл, Л. Царенко, А. Федер, О. Хаустова, В. Чернобровкін, І. Шаповал, Н. Школіна, М. Унгар та інші [2].

Сучасні соціально-економічні умови країни негативно позначаються на стані здоров'я людей. Розумова працездатність – провідний показник активного функціонування стану психіки, що відображає основні її властивості: увагу, сприймання, мислення, пам'ять тощо. Р. М. Баєвський визначив розумову працездатність як певний обсяг розумової роботи, виконаної без зниження встановленого на оптимальному для даного індивідуума рівні функціонування організму. О. О. Навакатікян, зокрема, доводить, що працездатністю варто вважати такий рівень ефективної праці, коли наявним є максимальний її прояв, що не завдає шкоди здоров'ю. В. В. Кальніш розглядає працездатність як «потенційну здатність людини задовільно виконувати максимальну кількість роботи за постійно сприятливого функціонального стану її організму». Я. В. Крушельницька, досліджуючи фізіологію й психологію праці, довела, що «загальний рівень працездатності конкретної людини, як максимально можливий її психофізіологічний потенціал, визначається такими факторами: стан здоров'я, м'язова сила й витривалість та їх співвідношення, властивості нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість), біоелектричні процеси й резерви організму, психічні функції [5].

Аналізуючи вищевказані дослідження, можна стверджувати, що резильєнтність та розумова працездатність є взаємозалежними якостями особистості, які можуть взаємодіяти та впливати одна на одну. Ось деякі аспекти їх взаємозалежності.

➤ Здатність до адаптації: резильєнтна особистість має здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і змінних умов, що може позитивно впливати на розумову працездатність. Водночас, висока розумова працездатність допомагає особі швидко реагувати на виклики та швидко адаптуватися до нових умов.

➤ Саморегуляція: резильєнтність та розумова працездатність пов'язані зі здатністю саморегулювати свої емоції, думки та поведінку. Розумова працездатність допомагає зберігати чіткий розум, контролювати емоції та приймати раціональні рішення, що сприяє резильєнтності в умовах стресу.

➤ Психологічний стан: резильєнтність і розумова працездатність можуть взаємопоширено впливати на психологічний стан особистості. Висока резильєнтність може знижувати рівень стресу і підтримувати позитивний психологічний стан, що сприяє розумовій працездатності.

➤ Стратегії копіngu: як резильєнтність, так і розумова працездатність пов'язані з використанням ефективних стратегій копіngu (способів впорядкування з труднощами). Резильєнтна особистість розвиває і використовує позитивні стратегії копіngu, що сприяють

психологічній стійкості. У свою чергу, розумова працездатність допомагає виявляти і використовувати адаптивні стратегії копіngu, що підтримує резильєнтність [6].

Таким чином, резильєнтність і розумова працездатність взаємодіють та підтримують одна одну, створюючи ресурси та навички для подолання труднощів і досягнення психологічної стійкості. Ці два поняття взаємозалежні, які взаємодіють та впливають одна на одну. Резильєнтна особистість, здатна ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, може мати позитивний вплив на розумову працездатність, допомагаючи зберегти чіткий розум, контролювати емоції та приймати раціональні рішення. З іншого боку, розумова працездатність сприяє зниженню рівня стресу та підтримує позитивний психологічний стан, що сприяє резильєнтності. Крім того, резильєнтність та розумова працездатність пов'язані з використанням ефективних стратегій копіngu, що сприяють психологічній стійкості.

Робота працівника соціального захисту вимагає емпатії, спілкування з людьми з різними потребами та проблемами, аналітичних та організаційних навичок. Тому працівники соціального захисту відіграють невід'ємну роль у створенні безпечного та стабільного соціального середовища для людей, особливо у цей важкий період сьогодення, а саме у воєнний час. [7].

Аналізуючи фактори, що впливають на резильєнтність працівників соціального захисту, можна стверджувати про їх важливу роль у їхній професійній ефективності та здатності надавати якісні соціальні послуги. Добре підготовлена професійна база знань і навичок, емоційна стійкість, здатність до пристосування та гнучкості, здоров'я та самообізнаність, а також соціальна та організаційна підтримка є важливим підґрунтям, що сприяє резильєнтності. Працівники, які мають глибокі знання та навички у сфері соціального захисту, можуть краще розуміти потреби своїх клієнтів і забезпечувати адекватну допомогу. Емоційна стійкість і здатність ефективно керувати стресом допомагають зберегти енергію та позитивний настрій під час виконання важких завдань. Гнучкість і здатність до пристосування дозволяють працівникам адаптуватися до змін і швидко реагувати на нові виклики.

Отже, вищевказані фактори взаємодіють і мають вплив один на одного, сприяючи розвитку резильєнтності у працівників соціального захисту. Вони допомагають їм ефективно працювати в умовах стресу та викликів, забезпечуючи якісну підтримку та послуги для клієнтів. А здатність аналізувати свої дії, емоції та реакції допомагає працівникам розуміти себе краще та ефективно керувати своїми реакціями на стресові ситуації. Розуміння цих факторів є важливим

для створення сприятливих умов для працівників та покращення якості їхньої роботи. Тому, резильєнтність та розумова працездатність є невід'ємними аспектами успішної та стійкої професійної діяльності працівників соціального захисту.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка серед працівників Управління соціального захисту населення, які після знайомства з метою дослідження виявили бажання взяти у ньому участь. В умовах воєнного стану ця категорія працівників є однією з тих, що підпадають під ризик зіткнутися з вигоранням, цей напрям діяльності потребує розвитку витримки, уваги, наполегливості, емпатії. Для виконання поставлених завдань було використано наступні методики: тест «Стійкість до стресу»; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана для визначення вольової саморегуляції особистості; експрес-методика «Теппінг-тест».

Результати проведених методик свідчать, що високий рівень розумової працездатності, включаючи гнучкість у поведінці, виражене почуття особистого обов'язку, спрямованість на позитивні соціальні аспекти та наполегливість, корелює із високим рівнем резильєнтності, що виявляється у вмінні успішно подолати труднощі життя та витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню впевненість та психологічний баланс, не впливаючи на ефективність діяльності.

Загалом, стратегії підвищення резильєнтності та розумової працездатності працівників соціального захисту є важливими для забезпечення їхньої ефективності та добробуту, оскільки їхня робота часто пов'язана зі стресовими ситуаціями та високою емоційною напругою. Розуміння та впровадження цих стратегій може допомогти працівникам краще впоратися зі стресом, змінами та викликами, з якими вони зіштовхуються у своїй професійній роботі. Стратегії, такі як навчання стресового менеджменту, підтримка емоційного благополуччя, розвиток навичок самозахисту та самопіклування, комунікаційні навички, програми підтримки інтелектуального розвитку, сприяння соціальній мережі та здорове керівництво, допомагають працівникам ефективно управляти своїм фізичним і емоційним станом, зберігати баланс між роботою та особистим життям, розвиватися професійно та підтримувати позитивні стосунки з колегами.

Дотримання порад може позитивно вплинути на загальний стан здоров'я та продуктивність цих спеціалістів. Важливо, щоб вони завжди пам'ятали про важливість самозбереження, навчання та підтримки від оточуючих, щоб успішно перебороти виклики та продовжувати виконувати свою важливу місію в галузі соціального захисту.

Список використаних джерел

1. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Зінченко А. Г. Дослідження резильєнтності майбутніх соціальних працівників в процесі професійної підготовки у ЗВО: магістерська робота. *Соціальна робота*. 2019. 100 с. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19680> (дата звернення: 16.06.2023).
3. Коқун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 5, 2021. С. 69–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/> (дата звернення: 15.07.2023).
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Том 3. Вид. 14. Вінниця, 2018. 137 с.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч. посіб. / Н. Гусак та ін. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
6. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ, 2009. 105 с.

УДК 159.9,

Лепша І.,

*студент магістратури I курсу спеціальності «Психологія»,
Дніпровський інститут ПрАТ «ВНЗ» «МАУП»*

Науковий керівник

Пархоменко О.,

*кандидат філософських наук, доцент
кафедри гуманітарної та фундаментальної підготовки
Дніпровського інституту ПрАТ «ВНЗ» «МАУП»*

ВІКТОР ФРАНКЛ. ЯК ПЕРЕЖИТИ СКЛАДНІ ЧАСИ

Зважаючи на обставини в яких опинилась наша держава та події останніх років, такі як епідемія коронавірусу та збройна агресія проти нашого народу, актуальність теми не підлягає сумніву. Проаналізувавши методи і досвід Франкла, можна побачити багато паралелей з теперішнім часом. Його концепція і роботи набувають нових значень

та тлумачаться дуже сучасно. Робота присвячена вивченню впливу життєвого досвіду Франкла, який вижив у концентраційних таборах, на його методологію та підходи до розуміння психічного здоров'я

Віктор Франкл є професором, доктором медицини та філософії (1905–1997). Працював професором психіатрії та неврології у Віденському університеті. Викладав у різних університетах США (Сан-Дієго, Гарвард, Стенфорд, Даллас та Пітсбург). Йому було надано 29 почесних ступенів з усього світу. Він розвинув свою логотерапію та екзистенційний аналіз у 1930-х роках. Першим випробуванням на практиці його вчення набули під час перебування у концтаборах під час Другої світової війни.

Основами логотерапії та екзистенціального аналізу став критичний аналіз та концепції З. Фрейда та Альфреда Адлера.

Віктор не погоджувався з тим, що поза увагою залишається духовний вимір людини. Тому він вважав їх обмеженим рівнем психофізичного.

Під «Логосом» Франкла насамперед має на увазі «Сенс». «Логотерапія» означає підтримку в пошуках сенсу

Для Франкла «Існування» – це специфічний спосіб життя людей, а саме їхня здатність приймати позицію щодо доленосних психічних, фізичних, соціальних, економічних та культурних умов свого життя.

В. Франкл вважав, що людина не прив'язана до свого фактичного буття, а створена для можливого буття іншим. «Існування» не є статичним фактом, а динамічним процесом у постійному розвитку.

В основі підходу до особистості В. Франкл визначив 3 основні поняття: свобода волі, воля до сенсу, сенс життя.

За його теорією, питання про сенс життя є природним для сучасної людини. І саме те, що людина не прагне до його набуття, не бачить шляхів до цього провідних, виступає основною причиною психологічних труднощів і негативних переживань, типу відчуття безглуздості життя. Головною перешкодою виявляється концентрація людини на самому собі, не вміння вийти за межі себе до іншої людини, або до сенсу. Сенс за Франклом існує об'єктивно в кожному моменті життя, в тому числі і в самому трагічному. Психолог не може дати людині цей сенс, у кожного він свій. Але психолог в силах допомогти клієнту його усвідомити. Як правило, втрата сенсу життя відбувається при сильних психотравматичних подіях: загибелі близьких людей, участь у військових діях тощо.

Варто ще згадати про парадоксальну інтенцію, яка є одним з ключових методів логотерапії, який вперше був висвітлений Віктором Франклом. Цей термін вказує на парадоксальний аспект зміни

поведінки чи ставлення до проблеми шляхом свідомого іронічного використання самої проблеми. У контексті психотерапії, парадоксальна інтенція використовується для розслаблення психологічного напруження, виниклого внаслідок спроб контролювати або пригнічувати неприємні симптоми чи проблеми. [3, с. 101]

Парадоксальна інтенція на сьогоднішній день є одним із найбільш застосовуваних методів в області психотерапії, особливо в рамках логотерапії. Цей підхід визначається своєрідним гумористичним або іронічним використанням самої проблеми для досягнення позитивного результату. Наприклад, у випадках тривожності клієнта, психолог може застосувати парадоксальну інтенцію, закликаючи його намагатися ще більше відчувати тривогу. Це може призвести до того, що клієнт сприйме свою тривожність іронічно, що може полегшити стан та зменшити психологічний тиск. Такий підхід дозволяє змінити сприйняття проблеми та сприяє розвитку позитивного ставлення до життя, сприяючи самовизначенню та пошуку сенсу у власному існуванні.

Звідси можна зробити висновок, що Віктор Франкл, видатний професор психіатрії та неврології, розробив унікальний підхід до психотерапії, відомий як логотерапія. В основі його вчення лежить переконання у необхідності врахування духовного виміру людини та пошуку сенсу життя. Автор вбачає існування людини як динамічного процесу, що постійно розвивається, зокрема, через прийняття позиції стосовно складних аспектів свого життя. Отже, завданням логотерапії виступає допомога людині в здобутті сенсу життя.

Хотів би більш детально розглянути події, які описані в його книзі «Сказати життю так»[2], де Франкл розповідає про ті жахи, які йому довелося пережити. у концтаборі та що саме додало йому сил триматися самому, та ще підтримувати товаришів й співвітчизників.

За спостереженнями Франкла, крім іншого, табірна обстановка впливала на зміни характеру лише в того ув'язненого, хто опускався духовно й у суто людському плані. А опускалися саме ті, в кого вже не залишалося більше жодної внутрішньої опори. А ось у чому саме повинна була полягати така опора, ми розглянемо далі.

На одностайну думку психологів та самих ув'язнених, людину в концтаборі найбільше пригнічувало те, що вона взагалі не знала, доки вона буде змушена там залишатися. Не існувало жодного терміну! Навіть з'явився термін цього явища – «безстрокове тимчасове існування» [1, 17].

Латинське слово «finis» має, як відомо, два значення, кінець і ціль. Людина, яка неспроможна передбачити кінець цього її тимчасового існування, цим неспроможна і направити життя до якоїсь мети.

Він вже не може, як це взагалі властиво людині в нормальних умовах, орієнтуватися на майбутнє. Що порушує загальну структуру її внутрішнього життя загалом, позбавляє опори. [1, с. 64]

Далі Франкл наводить багато прикладів того, коли люди відчують подібні стани, такі як безробітні, пацієнти туберкульозного санаторію. Також він висловлює думку на основі спостережень, що у кризовій ситуації, не зважаючи на фізичний стан людини та її вік, першими йшли з життя люди, які зламалися психологічно та втратили сенс.

Іноді спостерігались такі випадки, коли психіка людини застосовувала охоронний механізм і переміщувала його увагу з теперішніх жахів на щасливе минуле, але такі реакції несуть в собі приховану небезпеку. Людина починає знецінювати теперішній час і передбачати хай і найменші можливості на цю дійсність. І це призводило до остаточної втрати сенсу, бо єдиною думкою ставало, «що все марно». Тоді організм людини переставав боротися, падав імунітет, що призводило до неминучої гибелі.

Сам же Франкл вже будучи фахівцем в області психіатрії, намагався допомагати товаришам, застосовуючи методи своєї терапії. Він наголошував на тому, що саме в такі моменти людина замість того, щоб здатись, повинна спробувати знайти сенс, внутрішньо підняти над собою. Сприйняти цю ситуацію як випробування своєї духовної стійкості.

Також він використовував методи, які знайшли своє продовження в подальших його роботах, так наприклад двох різних людей, він допоміг їм знайти точки опори та подальшого сенсу життя. Одному з них він нагадав, що на чужині його чекає обожнювана ним дитина, а іншого не чекав ніхто персонально, але на нього чекала справа всього життя, так як він був вченим і тільки самотужки міг закінчити серію книг, які почав видавати до війни. Таким чином він довів, що людина, яка усвідомила свою відповідальність перед іншою людиною, або перед справою, саме на неї покладеною, ніколи не відмовиться від життя. В підтвердження слів того, що психолог не може дати людині сенс, тому що в кожного він свій.

Франкл на прохання старости барака спробував навіть проводити груповий сеанс психотерапії, так як за останній час багато хто помер, та скоїв самогубство. На думку старости, в основі цих смертей лежала відмова від протистояння, та відмова від себе. Не зважаючи на те, що Франкл сам був пригнічений та втомлений, він знайшов в собі сили виступити перед товаришами.

Він розповідав про різні можливості наповнення життя змістом. Про те, що будь-яке життя і за будь-яких обставин має сенс. Що на кожного з цих бідолаг хтось дивиться зверху вимогливим поглядом, на когось друг, на когось дружина, і не важливо, жива чи мертва, а на когось дивиться Бог. І чекають від них, щоб їх не розчарували жалюгідством і зберегли стійкість і в житті, і в смерті. Також була дуже показовою історія про чоловіка, який з самого початку свого табірної існування «уклав договір» з небесами стосовно того, що нехай будь-які його страждання стануть ціною, яку він платить за те, щоб смерть коханої людини була легкою. Так його страждання набули сенсу, та перестали бути безглуздими.

Переходячи до заключної частини книги слід зазначити, що як би то дивно не звучало, але жахи людей переживших концтабори не закінчилися навіть після їх звільнення. А в деяких випадках, навіть посилювалися. Так, після звільнення табірники відчували виражену деперсоналізацію. Вони не вірили, що це відбувається саме з ними.

Наступним випробовуванням для психіки стало таке явище, як різке звільнення. Для них, по суті, змінилося тільки одне: з об'єктів свавілля вони перетворилися на суб'єктів цього ж. Хто зміг впоратися і з цим випробуванням, того чекало наступне розчарування. Ті думки, ті мрії, які надавали сенсу його виживання в таборі дуже часто виявлялись не здійсненими.

Рідні люди, заради яких він намагався вижити, виявлялися загиблими, хата в яку він мріяв повернутись, також була зруйнована. Зазнаючи розчарування, людина почувається іграшкою долі. Роками він вважав, що пізнав вже всю мислиму глибину страждань – тепер він бачить, що занурюватись в неї можна все глибше і глибше.

Можна зробити висновок, що у книзі «Сказати життю так» [2] Віктор Франкл вчить нас не лише виживати в найекстремальніших умовах, але й знаходити сенс і радість в самому житті, навіть під час найтемніших періодів. Його досвід, описаний у контексті концтабору, є піддаваним аналізу під час роздумів про значення життя, сенс важливості внутрішньої опори та впливу невизначеності на психіку людини. Також, хотілось би зазначити, що навіть в самих скрутних становищах, навіть при самих несподіваних неприємностях, людина здатна знаходити сенс свого існування. І задача психолога допомогти усвідомити це.

Дивлячись на роботи В. Франкла, розумієш, що він як і багато його попередників психологів та філософів, випередив свій час та буде актуальним ще не одне сторіччя. Його автобіографічні книги стали практичними посібниками психології. А зважаючи на те, що ми

саме зараз знаходимось під впливом збройної агресії, терміни якої визначити неможливо, перебіг подій може змінюватись дуже швидко, то спадає на думку саме приклад з книги «Сказати життю так», коли невизначеність терміну перебування в концтаборі пригнічувало людину найбільше. І потрібно знаходити сенс життя та точки опори не зважаючи від тривалості цього періоду і перебігу подій, на який ми не можемо вплинути. А вони дійсно існують, в наших батьках, в наших дітях, в наших коханих. Також можна знайти сенс в діяльності, у творчості, в Богові. Навіть роблячи всього одну добру справу на день, допомагаючи тим, хто потребує, життя набуває сенсу, яке й допомагає знаходити сили триматись.

Ще одна паралель лежить на поверхні. Нам з нею також, рано чи пізно доведеться стикнутись. А саме час, коли закінчиться війна і люди почнуть повертатись до мирного та спокійного життя. Захисники об'єднуються з сім'ями. Але як описує Франкл, у своєму творі, нажаль, ці події також будуть не легкими. Травматичні події не залишаються непоміченими для людини, яка була занурена в ці реалії.

Як вже описувалось раніше, реакції людей після звільнення були не однастайними, та для того, щоб повернутися до звичайного життя, потрібен був час та поради спеціалістів, яких на той час було обмаль. Та і кваліфікація й досвід не дозволяли професійно надавати допомогу. Тому зараз дуже актуальним є вивчення досвіду та різних технік, які дозволять допомагати людям з ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Роблячи висновок, можна сказати, що часи вчень Франкла, а саме, перебування його в концтаборі перетинаються з поточною ситуацією в нашій країні. Люди переживають схожі труднощі, які за допомогою вчень Франкла можна виправити. Це стосується не лише поточної збройної агресії, а і подальших наслідків, як повернення військових додому, та прийняття цієї реальності. Вважаємо, що професія психолога буде дуже актуальна, як зараз, так і в наступні часи.

Список використаних джерел

1. Носсрат Пезешкиан. Людина у пошуках сенсу. Психотерапія маленькими кроками. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2019. 304 с.
2. Франкл В. Сказати життю так. Психолог у концтаборі. Таллінн, Естонія: Abiprint Ltd, 2016. 112 с.

3. Франкл В. Базові концепти логотерапії. Харків: Гуманітарний центр, 2022. 104 с.

4. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 320 с.

УДК 159.9

Панас Н.,

здобувач освітнього ступеня бакалавра спеціальності «спеціальна освіта» ФПК-31з, Львівський національний університет імені Івана Франка

Сулятицький І.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти, голова Українського центру психології безпеки, Львівський національний університет імені Івана Франка

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ

Мовленнєва функція є однією з найважливіших психічних функцій людини. Оволодіння здатністю до мовленнєвого спілкування створює передумови для специфічних людських соціальних контактів, завдяки яким формуються та уточнюються уявлення дитини про навколишнє середовище, удосконалюються форми його відображення. Оволодіння дитиною мовленням сприяє усвідомленню, плануванню та регуляції її поведінки. Мовленнєве спілкування створює необхідні умови для розвитку різних форм діяльності та участі в колективній праці [3].

Основним процесом обміну інформацією є комунікація. У процесі комунікації інформація передається від одного суб'єкта іншому. Суб'єктами можуть виступати окремі особи, групи або навіть цілі організації. Таким чином, *комунікація* – це процес двостороннього обміну ідеями та інформацією, який веде до взаємного розуміння. Якщо не досягається взаєморозуміння, то комунікація не відбулася [4].

Проблема мовленнєвого розвитку та комунікативних здібностей дітей досліджувалась в різних напрямках багатьма вченими: психологами, педагогами, психоневрологами, лінгвістами (Н.Асатіані, Е.Бейн, Л.Виготський, О.Гулевич, О. Запорожець та інші).

Враховуючи результати теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури та досліджень на дану тематику, було констатоване системне порушення комунікативної діяльності у дітей дошкільного віку із ТПМ. Таким чином наше припущення, що діти дошкільного віку із ТПМ, будуть мати труднощі комунікативної поведінки, обумовлені їхньою нозологією, підтверджується [5].

У зв'язку з цим було розроблено зміст системи розвитку комунікативної діяльності цих дітей, спрямовану на розвиток комунікативних вмінь й засобів, структури цієї діяльності, гармонізацію комунікативних рис особистості. Комплексність корекційно-розвивального впливу забезпечується залученням до роботи дітей і їх батьків, логопеда, психолога, дефектолога та вихователя дошкільної групи.

Розвиток спілкування з однолітками в дошкільному віці проходить низку етапів від емоційно-практичної взаємодії до позаситуативно-ділового спілкування. Саме у процесі спілкування з дорослим і однолітком дитина оволодіває складним ланцюгом операцій и елементів, що забезпечують позаситуативне спілкування наприкінці дошкільного віку [9].

Водночас, у дітей із ТПМ відмічаються значні труднощі, характер яких ускладнюється з роками і прямо залежить від стану мовлення. Аналіз досліджень засвідчив ускладнення симптоматики порушень діяльності спілкування, починаючи з молодшого дошкільного віку. Оскільки спілкування з однолітками є надзвичайно важливим для соціалізації і розвитку особистості з ТПМ, був зроблений висновок, що внаслідок зазначених труднощів і соціалізація і становлення таких особистісних компонентів як самооцінка, саморегуляція, самоконтроль дітей зі ТПМ формуються із затримкою. Водночас труднощі у спілкуванні з дорослим зумовлюють затримку у розвитку когнітивних функцій, мотивації і емоційно-вольової сфери [2].

Таким чином, більшість дослідників труднощі в міжособистісних відносинах дошкільників із ТПМ пов'язують із мовленнєвим недорозвиненням, і відповідно – труднощами реалізації мовленнєвого спілкування. Однак, недостатні можливості в організації й реалізації спільної діяльності, у розумінні й вираженні емоцій, незрілість особистісних мотивів і соціальних потреб свідчать про комплексну несформованість передумов до формування міжособистісної комунікації й розвитку міжособистісних відносин у цієї категорії дітей [7].

Корекційно-розвивальна робота з дітьми із ТПМ повинна будуватися з урахуванням описаних попередньо труднощів і включати окремі напрями розвитку тих умінь і навичок, які забезпечують повноцінну

міжособистісну взаємодію в дитячому віці й успішну соціалізацію надалі.

Розвиток міжособистісної комунікації дітей з ТПМ слід здійснювати у відповідності зі загально педагогічними та загально психологічними підходами, враховуючи типології особистісних труднощів дитини [7].

Процес розвитку комунікативної діяльності дітей із ТПМ передбачає спільну, взаємопов'язану роботу всіх педагогів, тобто корекцію комунікативного розвитку дітей дошкільного віку з ТПМ не тільки психологом, а й вихователем і логопедом. Якщо психолог сприяє розвитку і вдосконаленню комунікативних засобів і умінь дітей, то вихователь їх закріплює, мотивує дитину до спілкування, розширює комунікативні мотиви. Логопед здійснює корекційну роботу над первинним порушенням – порушенням мовлення, що в свою чергу повпливало на виникнення комунікативних труднощів [11].

Розробка і реалізація системи розвитку комунікативної діяльності дітей дошкільного віку з ТМП має здійснюватися, виходячи з положення про єдність вербальних і невербальних комунікативних засобів, комунікативного особистісного арсеналу в цілісній її структурі [11].

Впровадження системи передбачає дотримання таких загально-дидактичних і спеціальних принципів: *Принцип комунікативного підходу* в основі якого є ідея про загальну комунікативну активність як базову передумову ефективного спілкування; *принцип діяльнісного підходу* передбачає, з одного боку, врахування провідного виду діяльності дошкільників; з іншого – структури комунікативної діяльності в процесі її формування; *принцип комплексного підходу* передбачає закріплення сформованих у дитини комунікативних умінь і навичок у вільній діяльності, в режимних моментах, на всіх заняттях, поза дошкільним закладом шляхом інформування і просвіти батьків; *принцип індивідуалізації корекційно-розвивальної роботи*, відповідно якого враховуються індивідуальні та вікові особливості дітей. Група дітей із системними порушеннями мовлення є клінічно різноманітною, тому зміст корекційно-розвивальної роботи розроблено, виходячи з мовленнєвих і комунікативних можливостей та з урахуванням виявлених індивідуально-типових особливостей дітей, із різними варіантами складності завдань; *принцип послідовності і систематичності* передбачає, що вирішення завдань одного етапу системи комунікативного розвитку дітей із ТПМ створює передумови для переходу до здійснення роботи в межах наступного; *принцип семіотичної спеціалізації* спілкування відображає сучасні уявлення про знакове опосередкування в формуванні та розвитку спілкування і

передбачає формування опори в процесі розвитку комунікативної діяльності дітей із ТМП як на мовленнєві, так і невербальні знаки-засоби спілкування, розвитку вмінь із кодування та декодування у процесі міжособистісного та соціально-орієнтованого спілкування [8].

Звучання власного імені (у іграх з іменами) з вуст оточуючих викликає позитивні емоції і налаштовує на доброзичливі відносини з іншими дітьми. Голосна чітка вимова власного імені допомагає дитині впоратися з боязкістю, відчутти сили та впевненість у собі. До комунікативних ігор відноситься майже весь дитячий фольклор, який можна розглядати як унікальний засіб соціального розвитку дитини, оскільки він враховує вікові психофізіологічні особливості дитини, його інтереси, творчі можливості. Також доцільно використовувати піктограми та фотографії для розпізнавання емоційного стану людей [1].

Корекція комунікативної сфери дитини із ТПМ мусить мати комплексний характер. Важлива співпраця дитини з логопедом, психологом, дефектологом, вихователем дошкільної групи та вплив сім'ї. Корекційні впливи, відповідно, повинні бути спрямовані на формування ігрових, комунікативних умінь, довільності поведінки, на подолання егоїстичних мотивів спілкування з однолітками, сором'язливості, низької самооцінки, розвиток емоційної сфери та емпатії.

Комунікація є важливим фактором психічного розвитку особистості, так як в процесі спілкування людина пізнає світ, набуває певний досвід, засвоює знання. Вже на ранньому етапі розвитку малюк готовий до спілкування з дорослим. На 2-3 місяці життя крик, плач, гуління, агукання малої дитини набувають комунікативного значення.

Перспективи подальшої наукової діяльності полягають у дослідженні використання психологічних методів під час діагностування, профілактики і корекції поведінкових порушень дитини дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Психологічні особливості дітей з порушенням мовлення. URL: <https://www.nvk24.com.ua/psixologichni-osoblivosti-ditej-z-porushennyam-movlennya.html>

2. Мартиненко І. В. Проблема комунікативного розвитку дітей з системними порушеннями мовлення в дошкільному віці. Науковий часопис. Актуальні проблеми логопедії. 2014. С. 114–120.

3. Трофименко Л.І. Особистісно-орієнтоване навчання дітей з порушеннями мовлення. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи

розбудови: зб. наук. праць / за ред. В.В.Засенка, А. А. Колупаєвої. Вип. 5. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. С. 82 – 89.

4. Пілішек С. Співвідношення понять «спілкування» і «комунікація» у контексті психології навчальної діяльності / Світлана Пілішек. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України Серія: психологічні науки. 2016. С. 204–2017.

5. Мартиненко І. В. Особливості міжособистісної комунікації у дітей із нормальним та порушеним мовленнєвим розвитком. Науковий часопис. Спеціальна психологія. 2013. С. 321–325.

6. Трофименко Л. І. Формування морфологічної системи словозміни у дошкільників із загальним недорозвитком мовлення. Український логопедичний вісник: зб. наук. пр. Вип. 3. К. 2012. С. 98 – 105.

7. Дитяча психодіагностика: навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ / О. М. Гріньова, Л. А. Терещенко. Вінниця : Нілан, 2015. 227 с. : рис., табл. – Бібліогр.: с. 219-226

8. Логопедія: підручник / [за ред. М.К. Шеремет]. К.: Видавничий дім «Слово», 2010. 672 с.

9. Марченко І. С. Діагностика комунікативних здібностей дітей із ТПМ / І. С. Марченко. Науковий часопис. Корекційна педагогіка. 2009. С. 174–178.

УДК 303.35

Перець К.,

*студентка 3 курсу спеціальності «Психологія»,
Національний університет «Львівська політехніка»*

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК ОСНОВА СТВОРЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМАНДИ

У сучасному робочому середовищі створення ефективної команди визнається ключовим фактором для досягнення успіху та стабільності організації. Розуміння та формування цінностей організації відіграє важливу роль у процесі консолідації та розвитку колективу. Цей процес не лише відображає основні принципи, які керують організаційною діяльністю, але й визначає загальну культуру та сприйняття цілей чи завдань команди. Цінності організації відіграють ключову роль у формуванні її ідентичності, спрямовуючи взаємодію членів команди, а також впливаючи на розвиток робочих відносин та досягнення загальних цілей організації. Тому вивчення

процесу створення цінностей організації є не лише актуальним, але й необхідним для розуміння динаміки організаційних взаємин та впливу цих процесів на формування ефективної команди.

Парадокс щодо визначення цінностей полягає в тому, що їх складно точно визначити з позицій раціонального мислення та логіки людини, оскільки вони відображають бажання досягти певного ідеалу та розвиватися в напрямку нього. Проте цінності визначають основні життєві принципи, за якими люди розуміють, що для них дійсно значуще, а що – несуттєве. Деякі з цих цінностей є унікальними для конкретної особистості, тоді як інші об'єднують її з певною групою людей. Наприклад, творчі індивіди цінують свободу, інноваційні ідеї, та повагу до інтелектуальної власності. Деякі цінності, такі як мир, свобода, благополуччя близьких, повага та любов, мають загально-людське значення та є важливими для всіх.

Одним із проблемних завдань у функціонуванні команди є її побудова, оскільки успішні команди характеризуються командним духом, заснованим на довірі та взаємній повазі. Як пояснює професор наук управління Дж. Ейдер, команда – це щось більше, ніж група, об'єднана однією метою. Це об'єднання людей, в якому внесок кожного співробітника доповнює роботу іншого, їх пов'язує єдина мета і відповідальність за загальний результат[4].

Наявність спільних цінностей сприяє виникненню взаєморозуміння, співпраці та підтримці між людьми. Відсутність загальних цінностей або їх протиріччя може розділити людей на різні табори та ворогуючі фракції. Тому у сучасній теорії та практиці управління приділяється значна увага питанням формування цінностей організацій.

Відомо, що практично у всіх успішних організацій існує власна корпоративна культура, яка представляє собою набір ключових принципів та підходів, що визначають діяльність організації. Ці принципи та підходи відображають місію та стратегію розвитку організації та відтворюються у соціальних нормах і цінностях, які спільно приймають більшість співробітників.

Управління цінностями в рамках управлінського лідерства охоплює процес визначення, створення, формування та підтримки, які відображають стратегію організації та є спільними для всіх, хто є частиною людського ресурсу в реалізації цієї стратегії.

Організаційні цінності іноді називають «корпоративною ДНК», оскільки вони визначають відмінні риси даної організації, її особливий стиль внутрішньої життєдіяльності і виявляються в пізнаваному іміджі. Таким чином, цінності організації – це сукупність цінностей, які декларує і культивує менеджмент, а також підтримує більшість

персоналу. Дана сукупність є результатом спонтанної дії загальних для переважної кількості працівників цінностей і одночасно – свідомих зусиль управлінського лідерства[5].

Цінності організації виявляються через встановлення організаційних правил, норм, і традицій, які регулюють поведінку працівників у виконанні робочих обов'язків і завдань, а також у взаємодії між колегами. Ці правила можуть бути встановлені як чітко і строго, так і з певною гнучкістю, що відображає культурні особливості організації та стиль управління.

Формування цінностей організації може відбуватись спонтанно та усвідомлено. Спонтанно це діє в процесі розвитку організації через поступову кристалізацію загальних цінностей на основі досвіду взаємодії працівників, прийняття членами організації цінностей неформальних лідерів і авторитетів, копіювання моделей поведінки інших людей, майже непомітної зміни цінностей як наслідок зміни стосунків, мотивації, життєвих перспектив.

Усвідомлене створення цінностей відбувається завдяки продуманій політиці управлінського лідерства, яка включає розробку та поширення стратегічно важливих організаційних цінностей із використанням слів і дій, що не суперечать особистим і груповим цінностям, через надання підтримки носіям цінностей, стимулювання копіювання і тиражування поведінки, відповідної організаційним цінностям [3].

Управління цінностями як функція управлінського лідерства детермінована технологіями здійснення контролю та корекції офіційних правил, неофіційних норм і традицій, які в сукупності регламентують поведінку людей в організації. Постійно удосконалюючи правила і норми, які сприяють продуктивній роботі персоналу, управлінське лідерство одночасно культивує певні цінності організації. Дієві організаційні цінності сформульовані таким чином, що кожен працівник даної організації розуміє, що\хто в даній організації оберігається і чому.

Цінності організаційної культури складаються з лідерства, довіри, новаторства, іміджу, дисципліни, відповідальності персоналу та керівництва, ініціативи та ін. Цінності мають бути поширеними серед персоналу організації та поділитися переважною більшістю співробітників. Цінності посідають центральне місце в організаційній культурі, оскільки довкола них згуртовуються всі співробітники організації [1].

Культивування загальних цінностей і переведення їх у дієві регулятори організаційної діяльності призводить до консолідації зусиль всіх категорій працівників і створює таку важливу конкурентну

перевагу організації, як відданість їй працівників. Ціннісно-додана активність або ціннісно-доданий час – ці поняття введені в сучасну теорію менеджменту для визначення організаційних переваг реалізації цінностей в повсякденній практиці виконання завдань і підтримання стосунків з колегами і клієнтами, які приводять до підвищення ефективності роботи, зниження витрат і задоволеності людей.

Так, в ряді компаній існують правила, стимулюючі цінність дисципліни і персональної відповідальності (наприклад, правило штрафних санкцій за порушення внутрішнього розпорядку), і норми, що регулюють ділову комунікацію працівників (наприклад, використання фрази «Я не точно сказав» замість «Ви мене не зрозуміли») [5].

В організаційній культурі з метою формування відданості співробітників до цінностей організації можуть використовуватися різні методи. Інструментами формування відданості та прихильності персоналу може слугувати брендинг, корпоративні медіа, розроблені організацією стандарти.

Глибоко продумані та чітко виражені корпоративні цінності пропагуються за допомогою презентацій, сайтів і яскравих плакатів, розміщених практично у всіх офісах. Механізмом впровадження основних цінностей компанії до свідомості працівників та їхньої повсякденної поведінки служить управлінське лідерство. Так, деякі науковці вважають завданням управлінських лідерів створити набір поділюваних усіма цінностей, що виконують функцію нормативного навігатора., але яка виключно важлива [2].

Для ефективного впровадження та гармонізації організаційних цінностей необхідно постійно застосовувати ключові психологічні аспекти взаємодії між цінностями працівника(члена команди) та організації:

а) Кожна особистість має власну систему цінностей, яка визначає її поведінку та спрямованість у житті. Ці цінності формуються під впливом різних факторів, таких як сімейні цінності, освітні інституції, соціальне оточення тощо.

б) Кожна організація розробляє власну унікальну систему цінностей з метою забезпечення продуктивної та координованої діяльності всього колективу для досягнення стратегічних цілей.

в) Рівень лояльності працівника до організації, ступінь позитивної ідентифікації з нею, задоволеність роботою, стабільність кадрів та коефіцієнт абсентеїзму є прямими показниками відповідності індивідуальних та організаційних систем цінностей.

Оптимізація роботи із організаційною системою цінностей та досягнення якомога повнішої ідентифікації працівників з організацією

має здійснюватися завдяки комплексу послідовних заходів, основними з яких є ретельний відбір кандидатів для роботи. Виявлення тих осіб, чий особистісні риси та система аксіологічних поглядів явно не гармонізує зі стратегією діяльності, культурою організації або загалом їй суперечить повинно відбуватися ще під час відбіркових співбесід із потенційними працівниками.

Створення цінностей організації відіграє ключову роль у формуванні ефективної команди, оскільки ці цінності встановлюють основні принципи, на яких ґрунтується робота колективу. Цінності організації створюють спільну ідентичність серед працівників, яка забезпечує згуртованість та співпрацю в команді. Коли всі члени команди розділяють спільні цінності, вони відчують себе частиною загальної мети і більш схильні працювати разом для досягнення спільних цілей. Більш того, цінності організації визначають очікування та стандарти поведінки у команді, що сприяє зменшенню конфліктів та підвищенню співпраці.

Отже, цінності організації спрямовані на досягнення спільних цілей і визначають основні принципи, на яких базується діяльність працівників. Створення цінностей організації є основою формування ефективної команди через визначення спільних цілей, сприяння кращій згуртованості та визначенню культурного контексту, що сприяє спільному розвитку.

По-перше, цінності організації створюють основу для спільного сприйняття мети та завдань команди. Якщо учасники команди ділять спільні цінності, вони більш схильні працювати разом для досягнення спільної мети.

По-друге, цінності організації формують основу для взаємодії в команді. Коли працівники відчують, що їхні особисті цінності відповідають цінностям організації, вони більш схильні до співпраці та взаємодопомоги.

З огляду на вищезазначені фактори, формування цінностей організації виступає як основа для створення сприятливого середовища, що сприяє ефективній командній роботі та досягненню спільних цілей.

Список використаних джерел

1. Лепейко Т. І. Таврійський науковий вісник: Теоретичні аспекти формування організаційної культури підприємства / Т. І. Лепейко, Д. Д. Янієва // Економіка та управління підприємствами / Т. І. Лепейко, Д. Д. Янієва. – Харків, 2018. – (Економіка; 12). – С. 99–107.

2. Любомудрова Н.П. Організаційна культура як фактор формування системи мотивації персоналу підприємства. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Економічні науки. 2015. Вип. 11(3). С. 79-83.

3. Харчишина, О.В. (2011) Формування організаційної культури в системі менеджменту підприємств харчової промисловості : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ, 290 с.

4. Diegtiar O. Керівництво культурою та цінностями організації, як функція управлінського лідерства / O. Diegtiar, O. Nерomniashchyi // Теорія і практика управління соціальними системами / O. Diegtiar, O. Nерomniashchyi. – Харків, 2018. – (1).

5. Adair J.E., Thomas N. The John Adair Handbook of management and leadership / J.E. Adair, N. Thomas. – London: Thorogood. – 2004. – 242 p. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.kolegijfama.eu/material/Biblioteka%20Elektronike/Handbook_of_Management_and_Leadership.pdf

УДК 159.98: 614.4

Радзієвська М.,

студентка I курсу групи I-3мз

факультету економіки, менеджменту та психології,

спеціальність «Практична психологія»,

Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник

Шатілова О.,

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ: АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

В Україні проблемам психологічному забезпеченню оптимізації функціональних станів цивільного населення у період пандемії приділяють увагу багато науковців, серед яких Панок В., Помиткін Е., Рибалка В., Іванова О., Ігнатович О., Перепелиця А., Харченко Н. та ін.

Панок В. [1] зазначає, що соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій (до яких можна віднести і пандемії) зазвичай бувають негативними – паніка, немо-

тивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе назване відноситься до непродуктивних форм поведінки у такій ситуації, які власне тільки підсилюють усі негативні процеси.

Помиткін Е. [2] припускає, що успішна психологічна протидія людства вірусним захворюванням можлива за умов:

- розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості;

- усунення ціннісно-сміслових дисонансів, усвідомлення власних здібностей та нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації;

- подолання негативного впливу фантомного мислення, прийняття ефективних рішень у боротьбі з пандемією;

- досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування;

- встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції;

- дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням. Оскільки поширення інформаційних захворювань у сучасному світі має глобалізований характер, ефективність протидії залежить також від свідомого об'єднання зусиль різних країн. Людство має усвідомити себе як єдиний цілісний організм, в якому кожна частина залежить від іншої. Показником цього усвідомлення є не тільки ефективність протидії захворюванням, але й гуманне ставлення до хворих.

Рибалка В. [2] розглядає карантин як похідну пандемії. Найбільш відомими психологічними ознаками карантину, як форми ізоляції, є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер'єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія. Тому необхідним є продумана система заходів, передусім психологічних, щодо налагодження оптимального способу життя в екологічно доцільному карантинному середовищі. Також важливим є взаємозв'язок імунної системи з ендокринною, а через неї – з нервовою системою, на що вказували ще Сеченов І., Мечников І., Павлов І. Вони підкреслювали залежність ефективності роботи імунної системи від стану нервової системи, зокрема від неврозів. Так, Сеченов І. вважав, що нервова система також діє всупереч руйнівним і виснажуючим силам організму й мобілізує його захисні механізми при патологіях. За цим стоїть імунологічна сила психіки людини. ...Тобто виникає проблема особистісного управління імунною системою через правильне

використання психологічних захистів. Це визнається спеціалістами однією з основних задач педіатрії і геронтології.

Іванова О. [3] розглядає саногенне мислення у протидії негативним станам під час пандемії: сьогодні надзвичайно важливим є емоційний інтелект і особливий стиль мислення людини, які поєдналися в запропонованому психологом Орловим Ю. понятті «саногенне мислення». Сам термін «саногенне» означає «здоров'я» (від лат. «sanitas») і «походження» (від грец. «genesis»). Саногенне мислення по праву можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним» мисленням.

Ігнатович О. [5] розглядає феномен паніки під час пандемії і панічних настроїв у суспільстві: у зв'язку з пандемією, ми спостерігаємо зростання негативних наслідків, зокрема появу панічних настроїв серед населення. Наслідки панічних настроїв і панічної поведінки у суспільстві можуть виражатися у масовій депресії, підвищенні рівня смертності та зниженні народжуваності. Звідси виникає потреба у висвітленні закономірностей виникнення панічної поведінки у людей, а також шляхів її запобігання та припинення.

Із вчення Сеченова І. та Павлова І. випливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричиняють уявну або реальну небезпеку. Це дає змогу розглядати стан страху з позиції його соціальної обумовленості, складного взаємозв'язку з іншими психічними станами, процесами й властивостями особистості, зі всіма аспектами свідомого життя людини.

Вплив соматичного стану на психіку людини є значним. У центрі уваги соматопсихічного напрямку знаходиться питання впливу соматичної хвороби на особистість. У вітчизняній медицині було закладено в працях психіатрів Корсакова С., Ганнушкіна П., Гіляровського В., Краснушкіна Є. і Бехтерева В. На необхідність наукового розуміння єдності біологічного і соціального в людині для правильної оцінки взаємин організму і особистості і ролі особистості в хвороби вказували також Лебединський М. і Мясіщев В.

Захожа О. [1] наголошує на тому, що організм довго не здатен витримувати напружений гормональний та нервовий стан без негативних наслідків для здоров'я. Стрес підвищує кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень, порушує роботу шлунково-кишкового тракту і пригнічує імунну систему. Організм людини стає вразливим до інфекційних, вірусних захворювань (Шепелєв С.). В умовах пандемії Covid-19 організм зазнає подвійного удару – з однієї сторони атакує коронавірус, з іншої сторони стрес.

Слідкувати за інформаційною гігієною, виконувати всі проти-епідемічні правила безпеки, не піддаватися впливу стресогенних факторів, використовувати методи і засоби адаптації до стресу – це те, що має робити кожна людина.

Перепелиця А. [1] пропонує для подолання психологічного страху під час пандемії навчити людину певного комплексу вправ. Бажано додати фізичні вправи, що підсилюють кровообіг в організмі, за рахунок збільшення оксигенації крові (парціальний тиск кисню), що можна легко перевірити пульсоксиметром «до» і «після» виконання вправ. Збільшення концентрації кисню покращує життєвий тонус людини, і, як наслідок, веде до підвищення розумових і фізичних сил.

Харченко Н. [4] розглядає соціальну ізоляцію під час пандемії. Потреба у соціальних контактах є найбільш давньою адаптацією, яка еволюціонувала у Homo Sapiens нерозривно з нейронними, гормональними та генетичними надбудовами, що відповідають за наше соціальну поведінку в цілому, за схильність до утворення пар або коаліцій, що є найважливішими механізмами забезпечення нашого виживання і розмноження. Як наслідок, посилюється почуття ізоляції або втрата соціальних контактів, які чинять негативний вплив на настрої людини. Самотність знижує когнітивні здібності, впливає на почуття тривожності по відношенню до загрози і небезпеки, поряд з підвищенням концентрації кортизолу, погіршенням імунної функції організму, порушенням сну і збільшенням маси тіла. В умовах ізоляції також виявляється схильність до негативної оцінки оточуючих і їх поведінки, що, в свою чергу, негативно позначається на соціальній взаємодії індивіда та може відштовхнути оточуючих, тим самим тільки посилюючи соціальну ізоляцію. Однак очевидно, що вплив ізоляції на індивіда залежить від його характеру і світогляду. Життєстійкість людини тісно пов'язана з глибиною та силою міжособистісних зв'язків, включаючи участь у групах та спільнотах. Водночас, самотність є однією з 75 найбільших загроз для здоров'я, виживання та благополуччя. Зміни у повсякденному житті, почуття самотності, втрата роботи, фінансові труднощі та горе через смерть близьких людей потенційно можуть вплинути на психічне здоров'я багатьох. В атмосфері невизначеності важливо запропонувати чітку та точну інформацію про проблему та способи її вирішення.

За останні роки епідеміологічна та політична ситуація в країні сильно вплинули на психологічне здоров'я нації. На нашу думку, у нас вже наявна доволі ефективна теоретична база і було б доцільним підвищувати рівень життєстійкості та психологічної стійкості в цілому. На законодавчому рівні це могло б виглядати як ряд ініціатив:

1. Забезпечення доступу до психологічних послуг: введення законодавчих актів, які забезпечують доступність та доступ до психологічних послуг через систему охорони здоров'я або інші медичні програми.

2. Фінансування психологічних програм: алокація коштів для реалізації психологічних програм, спрямованих на підтримку емоційного здоров'я та оптимізацію функціональних станів громадян.

3. Створення центрів психологічної допомоги: розвиток спеціальних центрів чи ліцензування вже наявних психологічних організацій для надання широкого спектру послуг психологічної підтримки.

4. Навчання з психологічної першої допомоги: включення в програми навчання для громадян елементів психологічної першої допомоги та розпізнавання ознак емоційних труднощів.

5. Організація психосоціальної підтримки на роботі: визнання важливості психосоціальної підтримки на робочому місці та впровадження законодавчих стандартів щодо створення здорового робочого середовища.

6. Страхові виплати на емоційне здоров'я: розгляд можливості включення покриття емоційного здоров'я в медичні страхові поліси, або введення окремих страхових виплат для тих, хто потребує психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти / В. Панок та ін. ; ред. В. Панок. Київ : ДІА, 2021. 217 с.

2. Рибалка В., Помиткін Е. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. Ів. Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.

3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 / ред. В. Кремень. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

4. Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ. Київ, 2022.

5. Семінар-практикум «Психопрофілактика тривожних станів: практики, що підтримують внутрішні ресурси». URL: <http://ipood.com.ua/novini/seminar-praktikum-psihiproflaktika-trivojnih-stanv-praktiki,-scho-pdtrimuyut-vnutrshn-resursi/>

УДК 159.944

Ременюк В.,

студент групи 1-4м

*факультету економіки, менеджменту та психології,
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Лапченко І.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПЕДАГОГА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Проблема професійної деформації особистості залишається актуальною для багатьох професій, особливо професій типу людина – людина. Це обумовлено економічними, соціально-психологічними та суспільними змінами щодо вимог до рівня професійності працівників, так й до їхньої працездатності, продуктивності діяльності.

«Професійна деформація – це соціально-психологічне явище, яке проявляється у різноманітних особистісних та поведінкових реакціях, які деструктивно впливають на процес і результат професійної діяльності». [6, с.9]

Аналіз чинників професійної деформації особистості дає можливість поділити їх на дві групи : специфіка самої діяльності та умови праці, а також індивідуальних особливостей працівника та домінуючими мотивами діяльності. Діяльність педагога характеризується рутинністю, повторюваністю, потребує багато часу, є емоційно насиченою, іноді непередбачуваною. Тому професійна деформації у працівників закладів освіти може набувати різних форм, що обумовлено також сукупністю чинників. Педагогічна професія передбачає розвинуту особистісну стійкість, що обумовлено підвищеним навантаженням у комунікації, високим рівнем відповідальності, соціальним контролем та оцінюванням результатів праці. Тому більшість вчених наголошують на негативних змінах особистості педагога під впливом професійної діяльності, що виявляється у порушенні її цілісності та зниженні стійкості. В свою чергу, особистісні зміни педагога призводять до зниження працездатності і продуктивності діяльності в цілому. Л. Базілевська дає таке визначення: «деформація педагога – це порушення гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, це духовне збіднення внаслідок нехтування сферою почуттів та переживань» [2, с.6].

У кожному виді професійної діяльності виявляються специфічні показники деформації особистості працівників. Однак вчені досліджують та аналізують такі її ознаки, які можна визнати універсальними. Так, С. Ковальчишина на основі теорії П. Гудмена і Ф. Перлза такою ознакою називає ригідний характер професійної адаптації, що негативно позначається на розвитку особистості працівника та якості самої діяльності [4]. С. Грищенко називає в якості провідних показників професійної деформації розчарування особистості в професії, переживання кар'єрної кризи і втрату авторитету [3]. Вказані характеристики можуть виступати не лише ознаками професійної деформації, а й її наслідками. Аналіз О. Реви та С. Бойко підсумовується виділенням двох показників професійної деформації, перший з яких пов'язаний з надмірною стереотипізацією діяльності, опором інноваціям, шаблонністю підходів, спрощеністю позиції у розв'язанні проблем, що й демонструє зниження рівня професійності. Другий показник полягає в перенесенні професійних звичок, корисних в роботі, на сімейне та дружнє спілкування [5].

Теоретичний аналіз показав, що професійна деформація педагогів виявляється через нав'язливо дидактичну манеру спілкування, домінантний стиль спілкування, емоційне застрягання, патогенне мислення.

Вчені вказують, що педагогам з ознаками професійної деформації притаманні мисленнєві шаблони та поведінкові конструкції, які ґрунтуються на зверхній позиції, збільшенні домінантного положення, що руйнує міжособистісні стосунки та може поглибити емоційне вигорання. Окремим чинником, що сприяє професійній деформації, є великий об'єм інформації, що мають обробити педагоги, численні ситуації невизначеності та непередбачуваності, що перевищує ментальні ресурси людини.

Аналіз проблеми професійної деформації педагогів дає можливість виокремити наступні найбільш поширені причини: 1. Переваження стереотипного мислення педагога; 2. емоційна нестійкість; 3. Несформована або низька мотивація до педагогічної діяльності; 4. відсутність зацікавленості та захопленості процесом навчання; 5. недостатність можливостей для професійного зростання; 6. низький рівень компетентності [1].

Підсумовую, констатуємо, що професійні деформації особистості педагога – це негативні зміни її структури, які виявляються на певному етапі діяльності, знижують її продуктивність та погіршують соціальну взаємодію з іншими учасниками освітнього процесу. Це потребує комплексного підходу до визначення не лише чинників, а й системи попередження та подолання професійної деформації особистості.

Список використаних джерел

1. Астремська І. В. Професійне вигорання у жінок допомагаючих професій. *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1(49). С. 12.
2. Базілевська Л. Особистісний професіогенез майбутнього психолога. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2016. № 25. С. 4-14.
3. Грищенко С. В. Стратегії самодопомоги в подоланні професійної деформації в діяльності соціальних педагогів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. Вип. 96. URL: <http://archive.nbuiv.gov.ua>
4. Ковальчишина С.В. Теоретико-методологічний підхід до питання феномена професійної деструкції правоохоронців. *Кадровий вісник*. 2012. № 1. С. 60-71
5. Рева О.М., Бойко С.В. Ірраціональність групової поведінки та групові деформації працівників у процесі спільної праці. *Вчені записки університету «Крок»*. 2009. № 19. С. 225-234.
6. Степаненко О.О. Професійна деформація особистості у працівників сфери освіти. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream>

УДК 159.98:658.3

Розпутня Р.,

студентка I курсу групи I-3мз

факультету економіки, менеджменту та психології,

спеціальність «Практична психологія»,

Державний торговельно-економічний університет

Науковий керівник

Шатілова О.,

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ПОСЛУГ: АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

Вступ. Комунікативна діяльність працівників сфери послуг має міжособистісний характер і забезпечується їх здатністю до спілкування. Різноманітним аспектам проблеми спілкування та формування стилю міжособистісних взаємодій присвячені філософські, психолого-педагогічні та соціальні дослідження в Україні наступних вчених:

О. Максимова, В. Зарицька, В. Лапа, Л. Савенкова, Л. Орбан-Лембрик, І. Омельчинко. Дослідження психологічних особливостей фахівців сфери послуг було детально розглянуто В. Ковальчук, Л. Руденко, В. Лозовецька.

Актуальність дослідження комунікативних умінь фахівців сфери послуг є ключовим фактором для успішного взаємодії з клієнтами та вирішення різних ситуацій. Важливість комунікаційних навичок особливо висока у таких галузях, як обслуговування клієнтів, продажі, гостьова діяльність, організація подій, тощо. Проведення наукового, а у подальшому емпіричного дослідження, допоможе фахівцям надання послуг при:

1. Клієнтському обслуговуванню: якщо фахівець не може ефективно спілкуватися з клієнтами, це може призвести до незадоволеності та втрати клієнтів. Вивчення комунікативних навичок допомагає визначити, як покращити взаємодію із замовниками та підтримати їх задоволеність.

2. Брендінгу та підтримки репутації компанії: якщо співробітники добре володіють комунікативними вміннями, це може сприяти позитивному враженню від компанії в очах клієнтів. Комунікаційні навички персоналу можуть впливати на брендінг та репутацію компанії.

3. Адаптації до змін: сфера послуг швидко змінюється, і фахівці повинні бути здатні адаптуватися до нових вимог та ситуацій. Комунікативні навички відіграють важливу роль у пристосуванні до змін та сприяють успішному впровадженню нововведень.

Відповідно до вищесказаного, мета дослідження виявляється у аналізі психологічних джерел для опису характеристики всіх аспектів комунікації та надання певних послуг.

Виклад основного матеріалу. На думку О. Максимової [4], серед комунікативних особливостей особистості важливе місце займає комунікаційний самоконтроль. Розглядаючи таку властивість особистості, як комунікативний самоконтроль, зазначимо, що дане поняття слід розуміти як здатність людини контролювати власну поведінку, тим самим впливаючи на враження, яке справляють на неї оточуючі. Люди з високим самоконтролем спілкування вміють контролювати враження, яке вони справляють на інших. Натомість люди, поведінка яких визначається більшою мірою внутрішніми установками, характеризуються слабким комунікативним самоконтролем.

В. Зарицька та В. Лапа [1] вважали, що найважливішим аспектом становлення професіонала є наявність добре розвиненої толерантності. Ця якість особливо важлива для фахівців, які працюють у системі професійних міжособистісних відносин, особливо в педагогічній професії. Важливе значення для успішного виконання професійної

діяльності вчителя має психічна підготовка, до якої входить і толерантність до спілкування.

Говорячи про комунікативну толерантність, насамперед слід підкреслити, що це здатність індивіда до співпраці з іншими, яка складається зі знань про власну особистість, партнера по спілкуванню, поведінкових установок і толерантного спілкування, включає навички, необхідні для перебудови власної поведінки та спілкування під час виконання завдань, умов, що виникають у процесі спілкування та взаємодії, здатність бути гнучким і мобільним.

Л. Савенкова [9], аналізуючи комунікативні здібності викладача, звертає увагу на такі комунікативні здібності (для нашого дослідження важливим є врахування комунікативних здібностей у процесі професійної підготовки, оскільки це стосується формування соціально-професійної зрілості особистості): усне спілкування; володіння засобами невербальної комунікації, професійно-педагогічної уваги та соціальної перцепції; орієнтування в ситуації спілкування; творче відчуття благополуччя; створення та підтримання зворотного зв'язку у спілкуванні; самопрезентація; прояв ініціативи; розробка та реалізація комунікаційного плану; наявність контакту з аудиторією.

У більш широкому сенсі фахівці в цій галузі розуміють культуру спілкування як цілісну систему, що складається з взаємопов'язаних моральних, вербальних і психологічних елементів, кожен з яких впливає на властивості цілого. Слід розуміти, що культура залежить не лише від комунікативного потенціалу особистості, а й від набутих знань, навичок і вмінь налагоджувати контакти, а також від комунікативного ставлення особистості до спілкування з іншими. У процесі особистісно-професійного розвитку майбутніх фахівців сфери послуг важливо забезпечити формування не лише комунікативних інститутів спілкування, а й гуманістичних інститутів спілкування, завдяки яким людина не завдасть шкоди іншим та візьме участь у процесі конструктивного вирішення гострих проблем. У цьому контексті ставлення трактується як стан готовності відповідати певним чином на зовнішні об'єкти чи впливи.

За сучасними уявленнями Л. Орбана-Лембрика [7] культура спілкування відображає не лише рівень комунікативних навичок індивіда, відповідність його висловлювань літературним нормам, цінностям, комунікативним установкам, а й набору моральних рис. Комунікаційна компетентність означає вміння встановлювати та підтримувати необхідні контакти з людьми. Вона включає певні знання та вміння, які сприяють ефективній реалізації процесу спілкування. Іншими словами, досягнення взаєморозуміння у професійній та

комунікаційній ситуації забезпечується внутрішніми особистісними ресурсами фахівця, за допомогою яких відбувається конструктивне спілкування.

Р. Олексенко у своїй роботі [5] стверджує, що ЗМІ створюють навколо людини настільки насичену інфосферу, що це неминуче позначається на її особистісних і комунікативних характеристиках. Цивілізаційна динаміка вимагає певного типу особистості, здатної вирішувати проблеми, що загострюються в міру розвитку суспільства. У зв'язку з глобалізацією ЗМІ, комп'ютерних мереж, наявністю часу, вільного від інформації, у всьому світі в моді певна музика, одяг, поведінка, стиль спілкування тощо. На думку автора, «на найвищому рівні можна говорити про інтенсивне навчання новим зразкам і нормам поведінки». У Новий час процес масовізації значно прискорився, у суспільстві з'явилися нові форми спілкування. З-поміж інших типологій їх відрізняють характерні ознаки: «Вони охоплюють відносно велику та різномірну групу реципієнтів, інформація надається публічно, часто спрямована на її безпосереднє сприйняття більшістю суспільства, має ефемерний характер». Тому важливо обґрунтувати специфіку спілкування між людьми та надати чіткі дефініції цьому процесу [5].

М. Каган має цікавий підхід до опису видів комунікаційної діяльності. Через комунікаційну діяльність вчений розуміє взаємодію між суб'єктами і припускає, що соціальна група чи навіть конкретне суспільство може діяти як суб'єкт. Тому комунікацію слід розглядати як взаємодію різних суб'єктів. У цьому контексті М. Каган пропонує інший аспект мислення про комунікаційну діяльність, наголошуючи на чотирьох основних типологіях: спілкування з реальним партнером; спілкування з ілюзорним партнером; спілкування з уявним партнером; спілкування уявних партнерів. Види комунікаційної діяльності – відносно широке й багатоаспектне поняття, що охоплює процеси спілкування та взаємодії суб'єктів, у ролі яких можуть виступати індивіди та групи людей, реальні й уявні партнери. У процесі спілкування можливий обмін інформацією, взаємодія з партнерами, зміна ролей, самоствердження та виконання інших функцій [9].

Зовнішній діалог визначається як форма спілкування і тематичної взаємодії, в якій різні користувачі мови створюють і реалізують різні семантичні позиції в мові. За М. Каганом, діалог звернений до конкретного Іншого, але на відміну від монологу його метою є не інформування про щось (це ціннісно нейтральна комунікаційна функція), а досягнення вищої комунікаційної функції (за допомогою спільних зусиль акторів, партнерів спільної дії, створювати нову інформацію, яка їх пов'язує).

Внутрішній діалог, за визначенням А. Россохіна, – це «внутрішньо-психічний процес, що протікає у формі діалогічного дискурсу і метою якого є вирішення інтелектуально неоднозначних, особистих, інтимних та емоційно важливих конфліктних питань». На думку В. Ізмагурової та А. Россохіної, внутрішній діалог є одним із способів перетворення емоційно насичених, особистісно та інтелектуально важливих смислів свідомості суб'єкта. Це механізм взаємодії семантичних позицій свідомості, які можуть бути суперечливими, неоднозначними або нейтральними.

Розглядаючи психологічні особливості роботи у сфері надання послуг, В. Ковальчук та Л. Оршанський [2] говорять, що професійне навчання, підвищення кваліфікації, набуття додаткових навичок тощо можна розглядати як виявлення активної експертної позиції у сфері послуг, результатом якої є збереження та розширення клієнтської бази та підняття її на вищий економічний рівень. Вони особливо зазначають, що забезпечення якості послуг фахівців, що відповідає світовим стандартам і вимогам, можливе лише на основі створення ефективної системи професійного розвитку.

Л. Руденко [8] наголошує, що культура спілкування фахівців сфери послуг – це «інтегрована властивість особистості як суб'єкта професійної діяльності, яка забезпечує реалізацію професійних умінь і навичок у комунікативній діяльності в процесі надання послуг і водночас сприяє його особистий і професійний розвиток». Професійне спілкування автор називає важливим аспектом культури міжособистісного спілкування, що сприяє продуктивній взаємодії у сфері послуг.

За словами В. Лозовецької [3] соціально-особистісний компонент складається зі спеціалізованих навичок, таких як здатність встановлювати горизонтальні та вертикальні контакти; адаптуватися до різних темпераментів і характерів членів команди; розуміти та сприймати інші національні культури; вирішувати конфліктні ситуації; ефективно співпраця з членами команди.

Визначивши основні теоретичні погляди сучасних психологів на проблематику комунікативних умінь в сфері надання послуг, ми можемо сказати, що, на нашу думку, у військових умовах в сфері надання послуг, розвиток комунікативних умінь відіграє ключову роль у підтриманні ефективності та гармонії. В таких складних обставинах важливо акцентуватись на здатності слухати та виражати свої думки чітко та впливово.

Необхідно активно працювати над вмінням взаємодіяти в стресових ситуаціях, враховуючи чутливість до емоцій інших. Адаптація до непередбачуваних обставин та розуміння потреб клієнтів є важ-

ливими аспектами, що можуть забезпечити плавний хід надання послуг під час військових конфліктів.

Крім того, важливо удосконалювати уміння швидко приймати рішення та ефективно комунікувати у процесі їх виконання. У ситуаціях військового конфлікту, де кожна дія може мати стратегічне значення, здатність до точного та зрозумілого спілкування стає визначальною.

Розвиток комунікативних навичок включає в себе навички ведення переговорів, вирішення конфліктів та здатність ефективно взаємодіяти з різними групами стейкхолдерів. У воєнний період, коли співпраця є важливішою, ніж будь-коли, ці навички стають вкрай важливими для забезпечення стабільності та взаєморозуміння в сфері надання послуг.

Висновок. Отже, нами було розглянуто психологічну характеристику прояву комунікативних умінь та важливі якості такі як: самоконтроль, компетентність та толерантність, що допомагають особистості вибудовувати стосунки з оточуючими. Разом з тим ми окреслили деякі психологічні особливості фахівців у сфері надання послуг й розписано розвиток комунікативних умінь в умовах воєнного стану

Список використаних джерел

1. Зарицька В., Лапа В. *Молодий вчений*. 2017. 15 лют. С. 77–80.
2. Ковальчук В., Оршанський Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців сфери обслуговування на засадах компетентнісного. Київ: *Молодь і ринок*. 2016. № 11–12. С. 6–10.
3. Лозовецька В. Формування професійної компетентності фахівця сфери послуг і туризму. Київ, 2010. 382 с.
4. Максимова О. Комунікативна компетентність вчителя початкової школи. Київ: *Молодь і ринок*. №5. С. 59–63.
5. Олексенко Р. Вплив комунікацій на ціннісні орієнтири особистості. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2015. № 62. С. 65–73.
6. Омельченко І. Спілкування як комунікація, взаємодія і діалог із Іншим: суб'єктний підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 375–384.
7. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. – Кн.1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
8. Руденко Л. Теоретичні та методичні засади формування комунікативної культури майбутніх фахівців сфери обслуговування у

професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Львівський науково-практичний центр Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Львів, 2016. 509 с

9. Савенкова Л. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: монографія. Київ: КНЕУ, 2005. 212 с.

УДК: 330.3:338.28

Serazhym V.,

2nd year of study, State University of Trade and Economics

Supervisor

Voitenko O.,

*Candidate of psychological sciences, associate professor,
State University of Trade and Economics*

THE ROLE OF THE FAVORABLE PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE WORK TEAM

The modern workplace is a complex ecosystem where productivity, innovation, and employee well-being intersect. Beyond the tangible factors of salary and benefits, the psychological climate within an organization plays a pivotal role in shaping the experiences and performance of its workforce. This essay delves into the importance of fostering a favorable psychological climate in the workplace, exploring its impact on employee engagement, productivity, and overall organizational success. The psychological climate of the team is a qualitative aspect of the relationship, which manifests itself in the form of a complex of psychological conditions that facilitate or hinder productive joint activities and the general development of the individual in the group [1].

Understanding Psychological Climate in the Workforce. Psychological climate refers to the collective perception and interpretation of the work environment by individuals within an organization. It encompasses the attitudes, values, beliefs, and perceptions shared among employees, which significantly influence their behaviors, emotions, and job satisfaction levels. A favorable psychological climate is characterized by trust, respect, open communication, mutual support, and a sense of inclusivity.

Employee Engagement and Motivation. A positive psychological climate nurtures a sense of belonging and purpose among employees,

leading to higher levels of engagement and motivation. When individuals feel valued, respected, and appreciated for their contributions, they are more likely to be committed to their roles and the organization's objectives. A supportive climate encourages employees to go beyond their job descriptions, fostering creativity and innovation as they feel empowered to share ideas and take calculated risks.

Studies have consistently shown a strong correlation between a positive psychological climate and increased productivity. Employees who feel psychologically safe and supported are more willing to collaborate, share knowledge, and take initiative. A climate that promotes autonomy and encourages personal growth enables individuals to perform at their best, leading to improved outcomes and overall organizational success.

A nurturing psychological climate is closely linked to employee well-being. When individuals feel comfortable and supported in their work environment, their stress levels decrease, leading to higher job satisfaction and lower rates of burnout. Additionally, a positive atmosphere contributes to a healthier work-life balance, reducing turnover rates and retaining top talent within the organization. The importance of a favorable psychological climate can be judged, for example, by the fact that a bad mood reduces the effectiveness of the team by approximately one and a half times. That is why managers should develop emotional intelligence, communication skills, improve the skills of constructive critique and empathy [2]. Since the circumstances are subject to purposeful influence, the psychological climate can be shaped and adjusted to some extent. The psychological state of the team is characterized by the degree of satisfaction of its members with their position. It is influenced by the nature and content of work, the attitude of people to it, prestige, the size of the reward, growth prospects, the presence of additional opportunities (to solve some of your own problems, see the world, meet interesting or useful people, become famous), the place of implementation, the psychological climate of the school [3].

Leadership plays a pivotal role in shaping the psychological climate of an organization. Effective leaders who demonstrate empathy, transparency, and inclusivity set the tone for a positive work environment. Their ability to communicate a clear vision, provide support, and foster a culture of trust significantly influences how employees perceive their workplace. In conclusion, the psychology of leadership is a multifaceted field that significantly influences employee behavior within organizations. Leadership styles, emotional intelligence, trust, communication,

motivation, role modelling, decision-making, conflict resolution, feedback, and recognition all play crucial roles in shaping the way employees behave and perform. Leaders who understand and apply these principles effectively can create a positive and productive work environment, ultimately bene [4].

Creating a positive psychological climate requires a multifaceted approach that involves both organizational policies and individual interactions. Encouraging open communication channels, promoting diversity and inclusion, providing opportunities for professional growth, and recognizing employee achievements are essential strategies. Additionally, soliciting feedback, implementing fair policies, and addressing conflicts promptly contribute to a healthier work environment.

In conclusion, the significance of a favorable psychological climate in the workforce cannot be overstated. It serves as a cornerstone for employee engagement, productivity, and overall well-being. Organizations that prioritize cultivating a positive climate foster a culture of trust, collaboration, and innovation, ultimately contributing to their long-term success. As businesses continue to evolve, recognizing and nurturing the psychological well-being of their workforce remains an indispensable aspect of creating thriving and sustainable workplaces.

References

1. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посіб. К., 2000.
2. Favorable psychological climate in audit firms' teams: important issues for management. URL: <https://pabu.com.ua/en/mediacentr-eng/proffesional-news>
3. Соціально-психологічний клімат у трудовому колективі. URL: <http://lib-net.com/content/>
4. The Psychology of Leadership and Its Influence on Employee Behavior. The Economic Times. URL: <https://economictimes.indiatimes.com/jobs/c-suite>

УДК 159.98

Стельмах М.,

*курсант, Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Мацевко Т.,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри поведінкових наук та військового лідерства,
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ ПІДРОЗДІЛАХ

Виконання завдань військової служби завжди залежить не лише особисто від військовослужбовця, а й від колективу в якому вони знаходяться. Під час виконання завдань за призначенням завжди виникають труднощі, які виснажують фізичний, моральний та психологічний стан військовослужбовців.

Згуртованість є ключовим фактором успіху будь-якого військового підрозділу, особливо в умовах сучасних викликів, з якими стикаються Збройні Сили України. Формування згуртованості вимагає розробки ефективних стратегій, забезпечення дисципліни та взаємодії між військовослужбовцями. Це допоможе забезпечити ефективну бойову діяльність та досягнення поставлених цілей Збройних Сил України.

Метою нашого дослідження було розробити програму корегування рівня згуртованості в підрозділі використовуючи різноманітні засоби технологічного впливу на колектив за допомогою різних тестувань та тренінгу.

У контексті військових відносин згуртованість розглядає В. Ягупов (2004). Він визначає згуртованість як узагальнений показник духовної спільності, єдності особового складу підрозділу. Важливий елемент згуртованості – емоційна спільність колективу [1].

Що стосується іноземних, зокрема, американських дослідників, слід зазначити, що у ранніх роботах з даної тематики термін згуртованість однозначно розумівся як внесок у перемогу на полі бою. Пізніші академічні дослідження виявили різні типи згуртованості, що дало можливість краще зрозуміти як міжособистісна динаміка впливає на бойові якості невеликих підрозділів, наприклад, відділень та взводів. З початку XXI століття більшість американських дослідників у своїх наукових статтях поділяють поняття згуртованість на

згуртованість членів однієї команди, які захоплені виконанням певного завдання та працюють разом, поєднуючи свої навички для її успішного виконання (task cohesion) та соціальної згуртованістю (social cohesion) (Beal et al., 2003; Carless i de Paola, 2000; Carron i Brawley, 2000; Casey-Campbell i Martens, 2009; Chang i Bordia, 2001; Chiochio i Essiembre, 2009; Dion, 2000) [1].

У роботі з військовими колективами важливе та провідне місце посідають психологічні і соціальні технології, які можна узагальнено назвати соціально-психологічними технологіями (СПТ).

Соціально-психологічні технології – це система випробуваних соціально-психологічних методів, форм і процесів цілеспрямованого впливу на особистість в/с та військовий колектив з метою найбільш ефективної реалізації завдань повсякденної та бойової діяльності [2].

Ми використовували певні методи соціально-психологічного дослідження, а саме анкетування та спостереження.

Під час проведення тестування, в якому взяли участь 80 військовослужбовців, яке складалося з різних питань, що торкалися як особистісних так і інших характеристик військовослужбовців. Ми хотіли визначити атмосферу в підрозділі за допомогою таких питань як: «Чи бувають конфлікти у Вашому підрозділі, чи приймає міри командир щодо покращення згуртованості у підрозділі, чи готові Ви діяти в команді, як ставитеся до інших військовослужбовців в підрозділі?».

Також ми визначили відсоток військовослужбовців з бойовим досвідом, адже саме такі військовослужбовці могли допомогти іншим, які не перебували в бойовій обстановці і цей відсоток склав 42,5%.

Якщо говорити про рівень згуртованості, то за десятибальною шкалою він склав 8,2 – це дуже хороший результат для підрозділу, який ніколи не перебував у зоні бойових дій та не дуже добре знають один одного. Ще одним позитивним результатом був відсоток сприяння командира щодо покращенню рівня згуртованості і він склав 73,75%.

Респонденти визначили низький рівень проведення заходів з підвищення морального духу, більшість військовослужбовців (71,25%) вважають, що дані заходи проводять рідко. Враховуючи результати анкетування ми рекомендували командирі підрозділу надавати психологічну підтримку підлеглим, організовувати дозвілля враховуючи думку військовослужбовців, визнавати та хвалити їх старання.

На основі отриманих результатів анкетування та спостереження – ми розробили та реалізували програму покращення рівня згуртованості у формі соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на

формування у військовослужбовців загального розуміння термінів «згуртованість», «дезорганізація», «конфлікт».

На початку проведення тренінгу, військовослужбовці проявляли ознаки дезорганізованості: не концентрувалися на командній роботі, проявляли неповагу до думки інших учасників і відсутність толерантності у висловлюваннях. Проте, через умови завдань, які вимагали злагодженої роботи всього підрозділу, вдалося спрямувати активність учасників тренінгу на взаємодію у досягненні групового результату. Проявилися неформальні лідери, які аналізували діяльність підрозділу та направляли інших. Розбрат в групах перетворився у командну роботу, де всі оцінювали вклад кожного.

Після проведення соціально-психологічного тренінгу в комплексі з методом спостереження, нами були визначені основні проблеми в підрозділі та побажання військовослужбовців націлені на їх вирішення.

Практичному розв'язанню проблеми корегування рівня згуртованості у військовому підрозділі сприяли діагностика фактичного стану рівня згуртованості та аналіз реальних підходів щодо формування сприятливого рівня згуртованості.

Поряд з груповою роботою нами проводилася індивідуальна робота з військовослужбовцями, які яскраво проявляли низький рівень зацікавленості та включеності у групову роботу та потребували окремої уваги.

В своїй роботі ми застосовували наступні форми індивідуальної роботи: індивідуальна бесіда, спільна діяльність з воїнами, спільне вирішення з підлеглим його проблем, спонукання до прийняття і виконання зобов'язань. Індивідуальні бесіди були спрямовані на виявлення чинників негативного ставлення до свого підрозділу чи окремих військовослужбовців, на переконання у важливості взаємопідтримки між побратимами, на вироблення особистого підходу до співпраці з проблемними військовослужбовцями. Ми намагалися взаємодіяти з військовослужбовцями в ході проведення заходів щодо покращення фізичного розвитку деяких членів колективу, а також під час проведення дозвілля в позаслужбовий час. Застосовували методи мотивації та заохочення для зацікавлення окремих мікрогруп.

Отже, формування належного рівня згуртованості в підрозділі – є роботою не на один день та підходи до кожного підрозділу можуть бути різними – зважаючи на вид військ та завдання, які в майбутньому буде виконувати даний підрозділ. Також не можна виключати важливість технологічних підходів, які дозволяють військовослужбовцям в ігрових умовах спробувати різні способи реагування під час групової

активності, визначити їх переваги та недоліки, а, в подальшому, розуміти та корегувати свою роль у команді. Комплексне впровадження діагностичних та корекційно-розвивальних компонентів – є важливим елементом становлення підрозділу як команди з позитивною атмосферою, що ефективно буде впливати на виконання завдань за призначенням у зоні проведення бойових дій.

Список використаних джерел

1. Згуртованість військового підрозділу: соціально-філософський аспект. URL: <http://filos.dsru.in.ua/index.php/filos/article/view/191/182>.

2. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами / П. П.Ткачук, Т. Л. Грицевич, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2018. 248 с.

УДК 159.9

Товарищ І.,

здобувач другого рівня вищої освіти

«Психологія» (магістратура),

Київський інститут соціальних технологій

Університету «Україна»

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ЧИННИК УСПІШНОЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Останнім часом тема емоційного інтелекту набула широкої популярності у дослідженнях як українських, так і зарубіжних науковців. Все частіше у літературі з'являються дані про особливості емоційного інтелекту тієї чи іншої категорії опитаних, його значення у житті людини та зв'язок з іншими психологічними феноменами.

Встановлено, що високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя [5].

Розуміння емоційного інтелекту, його складових представлено сьогодні у концепціях емоційного інтелекту. Перш за все, це моделі західних дослідників (Дж.Мейєра, П.Селовея та Д.Карузо; Р.Бар-Она; Д.Гоулмана; К.Петридаса та А.Фернхема), на яких ґрунтуються дослідження вітчизняних вчених [11, 12].

Широкий спектр сучасних досліджень і робіт, присвячених питанню емоційного інтелекту, його значенню у різних сферах життєдіяльності людини, представлений, перш за все, зарубіжними вченими. У фокус досліджень вітчизняних вчених емоційний інтелект потрапив лише нещодавно. Проте, останнім часом спостерігається поява все нових робіт, присвячених концептуалізації цього феномену та вивченню його функцій (Е. Носенко, Н.В.Коврига) [7]; дослідженню його впливу на соціально-психологічну адаптацію, комунікативну компетентність та групову динаміку (С.П. Дерев'янка, О.В. Милославська, В.С. Романова); з'ясуванню ролі емоційного інтелекту у професійній підготовці та у професійній діяльності (В.В. Зарицька, О.М. Амплєєва, В.Ф. Калошин, Л.О. Курганська, Н.І. Курмишева, А.О. Нагорна, Т.А. Пашко, В.О. Тюріна, Т.П.Шевчук) [6].

Сучасні дослідження і роботи довели, що емоційний інтелект відображає успішність особистості в розпізнаванні, контролюванні емоційних переживань, що є вагомим показником для ефективної трудової діяльності та комунікації в організації.

Сьогодні емоційна компетентність стала однією з базових soft skills сучасної людини. Успішність цілої організації все частіше залежить від компетенцій її керівника, в тому числі від емоційної компетенції, показником якої виступає ступінь сформованості емоційного інтелекту.

Особливо популярна тема емоційного інтелекту серед менеджерів і управлінців, оскільки дана наука дозволяє знайти вірний і ефективний підхід до управління персоналом.

В умовах управління змінами та обмеження матеріальної мотивації через фінансову кризу, успіх керівника в значному ступені залежить від рівня його емоційного інтелекту. Лідерство завжди має емоційну основу. Керівник повинен вміти направити емоції колективу в потрібному напрямку, створити дружню атмосферу та вміло боротися з негативними настроями. Це завдання однаково важлива для лідера будь-якого рівня – від члена ради директорів до менеджера торгового залу. Саме керівник має володіти навиками впливу на емоції кожного співробітника.

Люди тягнуться до лідера, чекають від нього емоційної підтримки, шукають у нього співчуття. Так чи інакше, але лідерство як таке містить цей аспект. Через пробудження в працівниках позитивних емоцій лідери можуть розкривати кращі їх сторони. У контексті стосунків з іншими учасниками команди емоційна компетентність проявляється в умінні відчувати емоції і настрої інших людей,

розуміти їхню точку зору і проявляти увагу та інтерес до них, розв'язувати емоційно напружені ситуації [10].

В умовах, коли вертикальне управління замінюється горизонтальним, емоційний інтелект лідера є передумовою успіху команди. Особливо важливу роль відіграє емоційний інтелект у професійній діяльності, пов'язаній з частими та тривалими контактами з людьми, що вимагають розуміння емоцій співрозмовника та контролю власних емоцій. Важливо, щоб керівник був емоційно компетентним: міг управляти власними емоціями, розпізнавати емоції інших і на цій основі вибудовувати взаємодію, створювати основу позитивної емоційної атмосфери, умів витягти інформацію, що надходить від емоційних сигналів працівників, користуватися емоційною енергією, створювати необхідну корпоративну культуру, яка породжує в персоналі стан, що забезпечує ефективну діяльність. Високий рівень емоційної компетентності пов'язаний з організаторськими здібностями, емпатією, самомотивацією, стійкістю до стресів, командною роботою. Запорука успіху управлінця у використанні тонких механізмів впливу на інтелектуальну та емоційну сфери співробітників. Досвід розвитку успішних компаній свідчить про більш високі результати лідерів які мають більш високий рівень емоційного інтелекту, ніж інтелектуальний розум та знання в галузі менеджменту.

В організаціях, в яких працівники відкрито висловлюють емоції, говорять про них, почуття і стан персоналу націлюються на конструктивні рішення, взаємодія людей більш ефективно. В таких організаціях більш ефективна діяльність, низька конфліктність, позитивний мікроклімат, більш адекватні рішення. В умовах, коли емоції ігноруються, працівники менш лояльні, більше число стресів, висока плинність персоналу [10].

На наш погляд, менеджер з високим рівнем емоційного інтелекту є цінним ресурсом для організації через можливість монетизувати інтелект в капітал. Так, менеджер, який може проводити успішні виступи, зустрічі та переговори, вмє ефективно будувати комунікації формує гудвіл організації, який є часткою нематеріальних активів. Однак організація не може відобразити в активах фінансової звітності людський капітал, який призводить до отримання прибутків та капіталізації через неможливість відокремити компетенції від їх носія. Для того, щоб працівник, в освіту якого організація вклала кошти залишався в організації, керівництво вимушене впроваджувати матеріальну та моральну мотивацію. Такий підхід призводить до покращення умов праці, зосередження уваги на потребах працівників, надання безкоштовних путівок на відпочинок, тощо. У той же час,

менеджер, який має прагнення та хист до підвищення своїх компетенцій формує особистий бренд, що підвищує його вартість на ринку праці.

Таку ж роль емоційного інтелекту у функціонуванні лідера і керівника вбачає і З.В.Смутчак [9]. Вона зауважує, що керівнику організації, з метою професійної ефективності, важливо активно взаємодіяти, досягати взаєморозуміння у процесі виконання професійних функцій, розбиратися у поведінці людей, розуміти їх емоційний стан і потреби, надавати емоційну підтримку, знаходити індивідуальні підходи, емоційно адекватно реагувати на гнів, невдоволення, критику з боку інших, зберігати рівновагу у конфліктних ситуаціях, тобто бути підготовленими до ефективної комунікації та емоційно розумної поведінки, а саме: здатним управляти емоціями інших людей [9].

Варто зазначити, що рівень емоційного інтелекту керівника має вплив і безпосередньо посилює кожен з функцій менеджменту. Так, при виконанні менеджером функції планування, окрім інших складових, приймати правильні рішення допомагає такий компонент емоційного інтелекту як інтуїція.

При виконанні менеджером таких функцій як організація та координація важливими для керівника є гнучкість та довіра. Саме вони дозволять уникнути багатьох помилок властивих мікроменеджменту та надмірному контролю. Під гнучкістю в даному випадку розуміється швидка реакція, адекватна ситуації, здатність змінювати поведінку в різних ситуаціях. Дана складова емоційного інтелекту посилюється шляхом розвитку нейропластичності, для чого існує цілий ряд спеціальних методик, на кшталт вивчення іноземної мови, ротації кадрів, опанування нових навичок тощо. Необхідність формування довіри у керівника пояснюється необхідністю вміти налагодити співпрацю на різних рівнях як в середині організації, так і за її межами. Довіра як процес, пов'язаний з встановленням меж, які на сьогодні повинні бути гнучкими і ситуативними стає важливою конкурентною перевагою.

Емоційний стан лідера впливає на психологічний клімат в колективі. Емоції передаються від колеги до колеги. Якщо ми знаходимося в середовищі життєрадісних і енергійних людей, їх емоції передаються і нам. І навпаки, сумний лідер здатний вселити в нас зневіру. Ця емоційна характеристика лідера, зберігає врівноваженість і внутрішню мотивацію, служить прикладом для підлеглих, надихає їх і передає його почуття. Оптимістичний і енергійний керівник здатний підвищити активність всієї організації. Чуйність і вміння налагодити взаємодію допомагають мотивувати, надихати і об'єднувати співробітників.

Емоційний інтелект дозволяє лідеру відноситись до підлеглого, як до цілісної особистості зі своїми почуттями, думками, ідеями, потребами, здібностями і мріями. Саме емоційний інтелект допомагає керівнику розвивати персонал і підтримувати високу самооцінку кожного співробітника. Емоційно-інтелектуальний лідер створює атмосферу довіри та поваги, наповнює сенсом роботу підлеглих, так що вони прагнуть не тільки задовольнити особисті потреби, але і принести максимальну користь організації.

Висновок

Узагальнення наукових поглядів показало, що емоційний інтелект розуміється як складне інтегративне утворення, що включає сукупність когнітивних, поведінкових та власне емоційних якостей, що забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію власних емоцій та емоцій оточуючих, що в свою чергу впливає на успішність міжособистісної взаємодії та особистісного розвитку.

Результати теоретичного аналізу засвідчують, що емоційний інтелект є вагомим чинником організації комунікації в колективах, формуванні їх соціально-психологічного клімату.

Список використаних джерел

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2002. С. 20–23.
2. Дубовик С.Г., Драбчук С.Г. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія: Економіка і менеджмент*. 2014. Вип. 5 (60). С. 8–14
3. Емоційний інтелект у бізнесі / Деніел Гоулман; пер. З англ. Ю. Шекет. Х.: Віват, 2021. 528 с
4. Заграй Л.Д. Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2021. Т2. №6. С. 47-54.
5. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієврі*. Вип. 26. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278-295.

6. Корман М. М. Емоційний інтелект персоналу як основа ефективного розвитку організації. *Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету. Серія: Економічні науки.* 2013. Вип. 24. С. 88–94

7. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

8. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: розвиток та сучасні напрями досліджень. *Вісник Прикарпатського університету. Економіка.* Івано-Франківськ: Плай, 2005. С. 14-23.

9. Смутчак З.В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту менеджера в професійній діяльності. *Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference «Competitiveness Model of Innovative Development of Ukraine's Economy», Kropyvnytskyi, April 21, 2021.* С.169-171

10. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory Handbook of emotional intelligence. San Francisco: JosseyBass, 2000. P. 363–388.

11. Mauer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York, 1997. P. 3–31.

УДК 159.944

Топіха Ю.,

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
факультет економіки, менеджменту та психології,
група 4-6, денна форма навчання,
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Войтенко О.,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військовий стан в країні, постійні тривоги й обстріли, щоденна загроза з усіх боків – все це, на жаль, буденні речі для українського народу зараз. Кожен переживає такий напружений час по-своєму, але

все-таки найбільш вразливими постають діти, й особливо школярі, яким доводиться поєднувати повсякденне життя з необхідністю вчитися. Їм доводиться вставати зранку і йти до школи, засвоювати знання на уроках та ще й виконувати домашні завдання після повернення додому, що навіть в мирні часи спричиняє роздратування й пригнічення в дітей. Однак здійснення всіх цих обов'язків під час воєнного стану викликає в учнів набагато потужніший стрес.

Факторами, що викликають стрес в учнів під час війни, є:

1. Повна або часткова відсутність повноцінного сну, що викликано нічними тривогами й обстрілами. Без сну людина не здатна реалізувати свої можливості на сто відсотків, адже вона просто виснажується (немає можливості відпочити). Тому будь-який школяр, якому не вдалося за всю ніч добре виспатися, не матиме ресурсу йти в навчальний заклад й отримувати там якісь знання.

2. Порухене відчуття безпеки, яке не дозволяє школярам розслабитися та зосередитися на своїх обов'язках й цілях.

3. Невпевненість у власному майбутньому, викликана засобами масової інформації (телебачення, месенджери, соціальні мережі тощо). Погрози з боку ворога, негативні прогнози експертів, пропаганда спричиняють появу у дітей питань на кшталт «Навіщо мені взагалі вчитися, якщо завтра може або не настати взагалі, або виявитися зовсім не таким, яким я його собі планував».

4. Труднощі в здобуванні знань й в шкільній соціалізації, пов'язані раптовими перериваннями навчального процесу, обмеженнями спілкування з друзями (змінюються місця проживання, місце навчання, коло спілкування відповідно до своїх поглядів).

Нині вже відомо, що стрес є «тихим вбивцею», який спричиняє різні запалення й психосоматичні хвороби в дітей. Тому, зважаючи на перераховані раніше стресові для школярів фактори, викликані військовими діями, безліч фахівців набагато активніше розробляють і впроваджують у щоденний вжиток різноманітні способи й методи справлятися й зменшувати негативний вплив такого стресу на учнів. Одним із них таких методів вважається використання танцю. В психології навіть є окрема галузь – танцювально-рухова терапія (ТРТ) – це форма соматичної терапії, яка використовує рух як шлях до зцілення для тих, хто гостро переживає травму чи втрату [2]. Вона ґрунтується на ідеї, що танець може бути не просто частиною терапевтичного процесу, а ще й способом невербального спілкування з учнями, які регулярно піддаються стресу через війну, й надмірно страждають через це [1].

До переваг застосування танцю як засобу профілактики та подолання стресу в учнів в умовах війни належать:

Можливість «попрацювати з мозком» через тіло. Завдяки танцям вивільняються гормони задоволення (ендорфіни, серотонін, окситоцин) та нейромедіатори, що провокує зменшення кількості гормону стресу в організмі (кортизолу) та сприяє заспокоєнню учня, полегшенню сприйняття подій навколо розумом дитини (вона вже не так «гостро» реагуватиме на той негатив, що супроводжує її життя), здобуванню оптимістичних почуттів тощо [6].

Відволікання. Танець завжди вимагає від школяра певної зосереженості, обдумування. Учні стають дуже зайнятими всіма цими рухами, музикою, партнером, що допомагає їм хоча б тимчасово триматися на відстані від зовнішніх негараздів й зменшити стресовий вплив.

Очищення організму від токсинів, які накопичуються в тілі внаслідок такої фізіологічної реакції організму як стрес.

Можливість самовираження без обмежень. Найчастіше учням доводиться бути «кращою версією себе» в школі, вдома, під час зустрічей з друзями (тобто, поводитися відповідно до вимог суспільства), що призводить до посилення стресового впливу через війну, який поступово накопичуватиметься в тілі й здатен викликати захворювання. Проте саме в танці школяр може проявити власне приховане «Я», виговоритися невербально.

Взаємозв'язок з іншими. Якщо школяр проходить групову танцювально-рухову терапію або просто танцює з партнером, то з людьми навколо він має можливість поділитися життєвим досвідом, певними спогадами та й просто поговорити, що допомагає немов «розділити власні горе й тривогу з іншими», а отже, сприяє позбавленню від стресового впливу.

Медитування під час руху. Завдяки танцям учень може зрозуміти, в яких ділянках тіла «накопичується» пережитий ним стрес (зазвичай, це зони, де відчувається м'язова напруга) та як його зняти (тобто, які рухи, музика краще усувають прояви стресу в тілі) [7].

Танці здатні «розкрити» учня. Якщо школяр, переживаючи стрес, ніяким чином не бажає розповісти, що саме його непокоїть (не вдається його «розговорити»), то психолог може запропонувати йому виконати кілька рухів під музику. Відстеживши основні тенденції в рухах учня, фахівець здатен зрозуміти, яка основна проблема дитини, і як краще співпрацювати з нею [3].

На питання, який танець краще обрати школяреві для боротьби зі стресом під час воєнного стану, однозначної відповіді немає. Всі ми

індивідуальні, і наша нервова система працює по-різному. Та й стрес висловлює себе в різних формах: комусь може хотітися спати або навпаки – рухатися дуже-дуже швидко. Тому кожен сам має обирати для себе вид танцю і напрямок. Це можуть бути навіть танці із випадкових, хаотичних рухів [4, 5]. Можна спробувати кілька різних варіантів на початку, аби зрозуміти, який з усіх буде найбільш комфортним для школяра та дозволить йому дійсно насичитися позитивними емоціями, здобути почуття спокою..

Можна підсумувати, що танець є не тільки способом розважитися, а ще й відмінним методом впоратися зі стресом. Він сприяє перетворенню негативних внутрішніх емоцій, почуттів, думок, викликаних стресовими подіями в житті школяра під час війни, в чудове зовнішнє вираження. До того ж танець доступний кожному й будь-де. Тож іноді школяреві в стані стресу варто не сидіти й навантажувати себе песимістичними думками, а забути про все та просто почати рухатися під музику. Такий відчайдушний крок, хоч і не змінить події навколо (воєнний стан в країні), але точно змусить учня глянути на світ й все, що відбувається, під іншим кутом зору, де не все ще втрачено.

Список використаних джерел

1. Відтанцюйте свої хвилювання! Як танці допомагають зняти стрес: веб сайт. URL: <https://www.calmsage.com/how-dancing-can-help-in-managing-stress/>
2. Танцювальна терапія: переваги зцілення рухом: веб-сайт. URL: <https://hubz.ua/news/tantsyuvalna-terapiya-perevagy-ztsilennya-ruhom/>
3. ТДТ: танцювально-рухова терапія: веб-сайт. URL: http://psychologis.com.ua/tdt_dvoe_zn_tancevalno-dvigatel'naya_terapiya.htm
4. Як танці допомагають позбутися стресу: веб-сайт. URL: https://ukr.media/sport/449715/#google_vignette
5. 10 ways dancing is great for your health: website. URL: <https://www.pushdoctor.co.uk/exercise/10-ways-dancing-is-great-for-your-health>
6. How dance can help reduce stress levels: website. URL: <https://londondance.photography/blog/how-dance-can-help-reduce-stress-levels>
7. Reasons why dancing can help relieve stress: website. URL: <http://southcoastdanceschool.com.au/reasons-why-dancing-can-help-relieve-stress.html>

УДК 159.9

Chernov O.,

*Faculty of International Trade and Law,
course III, group 3a, speciality International Economics,
State University of Trade and Economics*

Scientific Supervisor

Voytenko O.,

Senior Lecturer at the Department of Psychology of SUTE

INFLUENCE OF WORK MEANINGFULNESS ON JOB CHOICE DECISIONS

Work has been a significant aspect of human life since ancient times. Individuals with exceptional skills in specific occupations are highly sought after by companies in the labour market and are often enticed in various ways. To achieve this goal most effectively, a field of study called the workplace psychology [3], also known as industrial and organisational psychology (I/O psychology) [1] was established. This field of science also focuses on examining the opinions and actions of individuals and groups and applying this knowledge to solve work-related problems, including the process of choosing a job.

The psychology of job choice is at the centre of psychologists' and sociologists' attention. Most of the studies focus solely on financial compensation as the primary incentive for choosing a particular place of work [11, 13, 17]. Conversely, other studies have reported that job meaningfulness plays a crucial role in job choice [6]. Thus, the influence of job meaningfulness on job choice is an important question which needs to be explored in greater depth.

Scholars worldwide have debated the formulation of the concept of «meaningful work». Viktor Frankl's traditional definition, published in his influential work *Man's Search for Meaning* in 1969, emphasised work as one of the three most important aspects of achieving the meaning of life, alongside exploring new things and accepting inevitable suffering [4]. Meaningful work, as can be concluded from the book, is an activity perceived by the doer as having a final, attainable goal and social significance.

In contrast, researchers Hackman and Oldman [10] present a distinct concept of 'meaningful work' in their study *Work Redesign*. They define purposeful activity as the extent to which a worker performs a job that is valuable and worthwhile for them.

From these two formulations, we can derive a comprehensive definition of ‘meaningful work’. Therefore, meaningful work is an activity that the worker perceives as having a clear and ultimate purpose and social significance. Apart from that, the degree of fulfilment is determined by the worker’s awareness of the work’s significance.

Although the scientific literature on the topic of meaningful work is limited and requires further scrutiny, several studies have been conducted on this subject.

In a research paper conducted by Jeffery Thompson and J. Stuart Bunderson, zookeepers from 157 different zoos in the United States and Canada were surveyed to determine whether they considered their work meaningful and whether they were willing to make sacrifices for their occupation. The researchers concluded that keepers find their work socially meaningful and yet are willing to sacrifice their pay, free time, and comfort to maintain high productivity levels [2].

In another study conducted by Jing Hu and Jacob B. Hirsch, 441 people who work full-time were surveyed to determine if they would leave their current organisation for a higher salary elsewhere, while considering the concept of ‘meaningful work’. The analysis of the responses revealed the following patterns. Employees who see their current job as meaningful are less likely to leave for a higher-paying position if the position offered has lower social significance [9].

The impact of work meaningfulness on job choice is of particular interest in the context of the economic downturn in European countries.

As is well known, Frankfurt am Main is widely regarded as the most significant financial centre in continental Europe [8]. The region known as the Hochtaunuskreis, located to the north of Frankfurt, has the highest number of employed individuals in Germany earning an annual income of over one million euros. According to focus.de, one out of every 360 residents in this district has an income of at least one million euros [5]. According to Merkur report, the city is home to 117,400 millionaires [12]. This indicates that one in every 15 residents of the city is a millionaire. However, a survey conducted by the Frankfurt University of Applied Sciences found that one in five Frankfurt residents characterises their household as poor or extremely poor [14].

This diversity in society provides a favourable environment for a sociological survey.

The methodology of this study is based on a face-to-face survey conducted with 170 Frankfurt residents. All participants were asked three dichotomous questions.

The first question asked was: Does financial reward outweigh job meaningfulness of a job? If the respondent was of the opinion that the financial aspect of the question was important, the answer on the survey form was «Yes». Conversely, if the importance of a job was the primary motivation for fulfilling professional duties, the answer «No» would be entered on the form.

The wording of the second question was: Would you personally do a particularly meaningful and important but low-paid job (the minimum wage for full-time workers in Germany is 2159 euros per month)? [15].

The third and last question was formulated as follows: Would it increase your willingness to do a particularly meaningful and important job if the salary paid for it was equivalent to the salary of 4000 euros gross per month? (A salary of approximately 4000 euros gross per month is the average salary in Germany; 5400 in Frankfurt) [7, 16].

As a result of analysing the data collected, respondents were categorised into groups accordingly.

The percentages of the six groups identified are shown in Figure 1. The groups are named after the respondents' answers (initial letters – «Yes» / «No»).

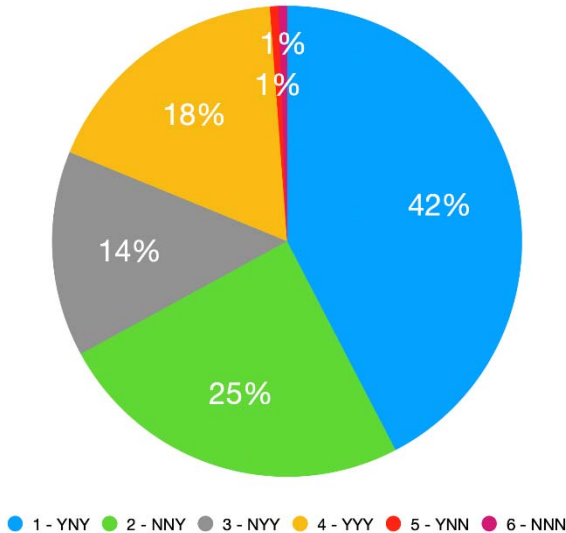


Fig. 1. Percentage ratio of the groups

The first group YNY responded positively to the first question and negatively to the second one, but agreed with the third statement. The results show that 42% of the respondents consider finances to be an important factor when choosing a job. They are not willing to work for minimal financial remuneration, yet are willing to do socially important work for an average salary.

For the second group NNY, meaningful work is important, but they are not willing to do it for minimum wage. However, their willingness increases when the reward is an average salary.

Thus, both the first and second groups share a common feature. In both cases, despite their different job preferences (financial aspect for the first group YNY and social significance for the second group NNY), the respondents are willing to do meaningful work for which they are rewarded with 4000 euros a month which is 1,400 euros less than the average salary in Frankfurt am Main. The data indicate that 67% of the city's population is facing economic challenges as a result of the current recession that is happening in the German economy [18]. For many, finding meaningful employment has become a secondary concern.

14% of respondents belong to the third group NYY, which considers the work meaningfulness when selecting a job. They are willing to work for both minimum and average wages. It can be inferred that meaningful work is a personal vocation for this group, and these people are not willing to compromise personal growth for financial well-being, even in times of crisis.

The fourth group YYY, comprising 18% of respondents, presents a contrasting situation. Despite prioritising financial remuneration when selecting a job, these people are willing to work for minimum wage. This suggests that this subset of respondents is experiencing severe financial hardship and is willing to work for any pay.

The fifth group YNN, which constitutes only one percent of all respondents, prioritises financial remuneration when choosing a job and is not willing to work for minimum or average wages. This is an indication that these individuals are likely to be highly paid professionals who have a sense of financial security.

The last group NNN, which represents only one per cent of the respondents, gives priority to the meaningfulness of their work when choosing a job. However, they are unwilling to work neither for minimum nor average wages, indicating significant financial savings that provide them with confidence even in times of crisis.

To summarise, meaningful work is defined as having a clear and achievable purpose that is socially meaningful. The extent to which this is achieved depends on how much the worker understands it to be socially meaningful. Given the current economic instability in Europe, studying of the impact of work meaningfulness on job choice is of particular importance. Frankfurt am Main, as Europe's financial centre and with its diverse social groups, is a suitable location for sociological research. A face-to-face survey was conducted, interviewing 170 residents of Frankfurt

who were then divided into 6 groups. The findings indicate that 67% of the respondents are experiencing financial difficulties and that meaningfulness of work does not play a key role for them during the economic crisis. For 14% of respondents, socially significant work is a personal vocation, and they are willing to make financial sacrifices for it. Only 1 per cent of respondents belong to the group of highly paid professionals for whom the financial component is crucial in choosing a job who don't experience financial difficulty in the time of crisis. On the other hand, during the economic crisis, only 1% of Frankfurt residents have sufficient funds to support themselves and engage in socially meaningful work despite low wages.

References

1. American Psychological Association: Industrial and Organisational Psychology. URL: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/industrial> (reference date: 08.02.2024);
2. Bunderson, J. S., & Thompson, J. A. (2009). The Call of the Wild: Zookeepers, Callings, and the Double-edged Sword of Deeply Meaningful Work. *Administrative Science Quarterly*, 54(1), 32-57. <https://doi.org/10.2189/asqu.2009.54.1.32>;
3. Emotiv: Workplace Psychology. URL: <https://www.emotiv.com/glossary/workplace-psychology/> (reference date: 08.02.2024);
4. Frankl, Viktor (1 June 2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. ISBN 978-0-8070-1427-1.
5. Focus.de: Es ist nicht München: Wo in Deutschland die meisten Millionäre leben. URL: https://www.focus.de/finanzen/news/einkommensmillionaere-in-deutschland-hier-leben-die-meisten-reichen_id_11300634.html (reference date: 08.02.2024);
6. García-Naveira, Alejo & Locatelli Dalimier, Luz. (2015). Psychological health and needs research. Psychological benefits in Physical activity and sports;
7. Gehalt.de: Durchschnittsgehalt. URL: <https://www.gehalt.de/arbeit/gehalt/durchschnittsgehalt> (reference date: 08.02.2024);
8. Germany Finance: GLOBAL FINANCIAL CENTRES INDEX: FRANKFURT MOST IMPORTANT FINANCIAL CENTRE IN CONTINENTAL EUROPE. URL: <https://www.germany-finance.com/global-financial-centres-index-frankfurt-wichtigster-finanzplatz-kontinentaleuropas/?lang=en> (reference date: 08.02.2024);

9. Jing Hu, Jacob B. Hirsh. Accepting lower salaries for meaningful work. *Front. Psychology* – 29 September 2017. Volume 8 – 2017. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01649/full#B11> (reference date: 08.02.2024);
10. J. R. Hackman and G. R. Oldham. *Work Redesign*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1980, xxvii + 330 pp. *Group & Organization Studies*, 7(1), 121-124. <https://doi.org/10.1177/105960118200700110>;
11. Kahya, Emin. (2018). A wage model consisted of job evaluation, employee characteristics and job performance. *Pamukkale University Journal of Engineering Sciences*. 24. 720-729.
12. Merkur.de: Ranking zeigt: So viele Millionäre leben in Frankfurt – Top-Platzierung im weltweiten Vergleich. URL: <https://www.merkur.de/deutschland/hessen/frankfurt-ranking-zeigt-millionaere-vermoegen-finanzen-vergleich-fra-91889718.html#:~:text=Laut%20der%20Untersuchung%20von%20Henley%26Partners,z%C3%A4hlen%20zur%20Kategorie%20der%20Milliard%C3%A4re>. (reference date: 08.02.2024);
13. Shtembari, Eriona & Kufo, Andromahi & Haxhinasto, Dea. (2022). Employee Compensation and Benefits Pre and Post COVID-19. *Administrative Sciences*. URL: https://www.researchgate.net/publication/362914512_Employee_Compensation_and_Benefits_Pre_and_Post_COVID-19 (reference date: 08.02.2024);
14. Stadtmüller, S. & Klocke, A. (2021). Die Wahrnehmung von Armut. Ergebnisse einer schriftlichen Befragung in zwei Frankfurter Stadtteilen. *Soziale Arbeit*, 2/2021, 56-64;
15. Statistisches Bundesamt: Mindestlohn. URL: https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Verdienste/Mindestloehne/_inhalt.html (reference date: 08.02.2024);
16. Stepstone: Gehaltsreport 2022. URL: https://www.htw-dresden.de/fileadmin/HTW/Studium/6_Career_Service/Beratung/2022_Stepstone_Gehaltsreport.pdf (reference date: 08.02.2024);
17. Williams, Margaret & Brower, Holly & Ford, Lucy & Williams, Larry & Carraher, Shawn. (2008). A comprehensive model and measure of compensation satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. p. 639 – 668;
18. Zeit.de: Wie geht es der deutschen Wirtschaft? URL: <https://www.zeit.de/thema/wirtschaftskrise> (retrieved: 08.02.2024).

УДК 159.9: 37.07: 005.95

Чистякова М.,

магістр кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Сингаївська І.,

кандидат психологічних наук, професор,

директор навчально-наукового інституту психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

ДЕЗАДАПТАЦІЙНА КРИЗА БІЖЕНЦІВ

На сьогоднішній день триває значне загострення воєнних конфліктів як у Європі (російське вторгнення в Україну у лютому 2022 року), так і на Близькому Сході (загострення війни у Сирії 2019-2020, вторгнення «Хамас» на територію Ізраїлю 7 листопада 2023 року), а також близько століття не вщухає постійне воєнне протистояння у країнах Африки. Кількість вимушених мігрантів в результаті воєнних дій та порушення прав людини зростає щороку. Організація Об'єднаних Націй у справах біженців (УВКБ ООН, 2022) зареєструвала понад 100 мільйонів біженців, шукачів притулку та внутрішньо переміщених осіб у всьому світі.

У вимушених переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми... одночасно з ненавистю до ворогів [1].

Відповідно до звіту UNHCR (об'єданого агенства біженців Європи), «Кількість вимушено переміщених осіб, осіб без громадянства зросла на кінець 2022 року до 21.8 млн осіб, у тому числі 12.4 млн українських біженців» [2].

Дані УВКБ ООН вказують на 71 млн вимушених емігрантів до інших країн по всьому світу, 32 млн з них біженці у Європі (76 відсотків з яких покинули всього 6 країн). Громадяни Сирії та Афганістану представляли найбільші групи заявників, подаючи найбільшу кількість заяв про надання притулку з часів кризи біженців у 2015-2016 роках [3]. Загострюється необхідність проведення аналізу процесу адаптації у вимушено переселених громадян з воюючих країн до Європи.

Найбільше від вимушеного переселення страждають діти та підлітки. Головним стресогенним чинником для них зараз є війна та вимушена еміграція, за даними ООН відсутня точна статистика дітей серед біженців, але організація орієнтується у більшості своїх звітів на 34-40% дітей серед загальної кількості біженців. На жаль, криза вимушеної міграції не має ознак вщухання. Дійсно, протягом

останнього року економічні труднощі та загибель людей, пов'язані з ескалацією пандемії COVID-19, лише посилили потік переміщеної молоді. Діти та їхні родини продовжуватимуть терпіти жахливий рівень стресу та травм. Коли ця молодь переходить до більш стабільних умов життя, взаємодія з однолітками може як сприяти, так і перешкоджати адаптації [4].

Психологічний стрес, проблеми з поведінкою та дефіцит соціальних навичок можуть перешкоджати функціонуванню в новій групі однолітків. Біженці та внутрішньо-переміщені особи, ймовірно, відчуватимуть симптоми депресії та тривоги. Дійсно, серед молодих біженців по всьому світу було виявлено високі показники інтерналізованих розладів, включно з вимушеними мігрантами з Камбоджі (Berthold, 2000), Боснії (Slodnjak, Kos, & Yule, 2002) і Сирії (Sirin & Rogers-Sirin, 2015) [4].

Можна впевнено говорити про те, що протягом останніх 50 років відбувається ескалація гуманітарної кризи та кризи біженців по всьому світу. Успішна адаптація в новій країні першого покоління біженців могла би пришвидшити інтеграційні процеси та мінімізувати дезадаптаційні впливи на друге покоління вимушених імігрантів (дітей). Натомість, ми маємо змогу спостерігати за тим, що більшість країн не має успішного досвіду інтеграції біженців першого, другого, а іноді навіть третього покоління у своє суспільство.

Слід також зауважити, що «на думку Грінберг Л. та Грінберг Р., міграція має стартову точку, але не має точки завершення – у новій країні мігранту доводиться долати кризу за кризою, інколи кілька криз одночасно. Так, відразу після переїзду настає період неминучої вимушеної психологічної адаптації в умовах чужого соціокультурного та мовленнєвого середовища, і ця адаптація підпорядковується одним і тим же психологічним закономірностям (почуття малоцінності, «комплекс іноземця», криза ідентичності, переживання втрати, ностальгія, депресія, роз'єднаність...» [5].

У випадку, коли психіка біженця не має ресурсів впоратися з психологічною адаптацією у вимушеній іміграції, особливо коли це спостерігається у групі біженців, що тісно спілкуються один з одним, але не отримують професійної психологічної допомоги, настає дезадаптаційна криза, що часто призводить до катастрофічних наслідків – високого відсотка випадків клінічної депресії, суїциду, та численного прояву «травми поколінь» – коли діти і навіть онуки почувуються та поведуть себе так само дезадаптивно, як їх батьки колись.

В будь-якій країні, що на сьогодні має внутрішньо-переміщених осіб, біженців з інших країн в результаті воєнних конфліктів, має бути створено спеціальні центри, що сприятимуть нормалізації процесів адаптації біженців та їх дітей. Важливим чинником є існування системи тренінгів для співробітників даних центрів з метою уникнення можливої ретравматизації та знецінення досвіду вимушених емігрантів, що прийняли можливо найскладніше рішення в своєму житті – врятувати себе та дітей від загибелі на війні ціною втрати власного дому, близьких та батьківщини назавжди.

Досить успішним можна назвати останній досвід однієї з країн ЄС, Ірландії, що має державну та регіональну систему фінансування волонтерських центрів для допомоги біженцям, де вони мають змогу отримати різносторонню допомогу в процесі адаптації – юридичну, соціальну, культурно-інтеграційну. В таких центрах працюють програми для біженців з воюючих країн Африки, Сирії та України. Оскільки, «варіативність та одночасно дуальність фізичних та психічних станів є наслідком перенесеного стресу... яскраві спогади можуть чергуватись з провалами в пам'яті, переживання змінюватись байдужістю, емпатія до людей може відчуватись одночасно з ненавистю до ворогів» [1], то покращити роботу даних центрів для біженців можна за допомогою організації груп психологічної підтримки та залучення до роботи кризових психологів, що мають відповідний досвід вимушеного переселення внаслідок війни особисто і розуміють стан і всю повноту протиріч, які переживає людина, що вимушена була покинути свою домівку, щоб врятувати себе і свою сім'ю.

Ефективність адаптації та недопущення дезадаптаційної кризи буде залежати від комплексу заходів, що полегшують інтеграційний процес загалом, це – психологічні заходи, економічні сприятливі умови, соціалізація, робота з дітьми і підлітками (їх інтеграція в освітній та комунікативний процес).

Список використаних джерел

1. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

2. Щорічний звіт UNHCR (об'єднаного агенства біженців Європи). Точка доступу: <https://reporting.unhcr.org/>

3. Звіт про ситуацію у сфері надання притулку за 2022 рік. Підсумковий звіт European Union Agency For Asylum. Точка доступу: <https://euaa.europa.eu/>

4. Schwartz D., Ryjova Y., Kelleghan A., Fritz H. The refugee crisis and peer relationships during childhood and adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*. May–June 2021. Volume 74. P. 101.

5. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки», 2023. 23(52). С.41–56. ISSN 2522-9931

УДК 159.96:378

Чорноброва Т.,

студентка 1 курсу групи 1-3мз

*факультету економіки, менеджменту та психології,
спеціальність «Практична психологія»,
Державний торговельно-економічний університет*

Науковий керівник

Шатілова О.,

*доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет*

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

В Україні проблемі адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану присвячено багато праць, зокрема статті Михайлюк М., Хоменко-Семенової Л., Лахмотової Ю., Самохвалова І., Грузинської І., Левченко М., Вінс В. Вторгнення росії в Україну призвело до значних пошкоджень фізичного, психічного та емоційного благополуччя українського народу. В цих умовах студентам, викладачам та закладам вищої освіти необхідно адаптуватися до високого рівня невизначеності, забезпечити оптимальне реагування на стресові ситуації, пов'язані з війною.

Михайлюк М. у своїй статті [5] аналізує рівень тривожності та процес формування психологічної стійкості серед студентів закладів вищої освіти під час війни. Автором досліджено вплив психоемоційного стану студентів на їхню успішність у навчанні, а також проаналізовано та запропоновано методи зменшення рівня тривожності, напруги та страху.

Хоменко-Семенова Л. [7] розглядає вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів під час воєнного стану. Аналізуються основні аспекти впливу інформаційного простору, зокрема новин, на емоційний фон студентів закладів вищої освіти. Результати вказують на те, що формування стресостійкості можливе через психологічне тренування, яке включає в себе вправи з саморегуляції, активації психічних функцій та мотивації для розвитку. Висновок з проведеного анкетування вказує на те, що перегляд новин викликає негативні емоції, дискомфорт та знижує мотивацію до діяльності у більшості студентів в умовах повномасштабного вторгнення в Україну.

Лахмотова Ю. [3] вивчає проблему мотивації студентів закладів вищої освіти до дистанційного навчання в контексті воєнного стану. Автором здійснено опитування за допомогою Google Forms, яке охопило 85 студентів 3 курсів з Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника, Харківського університету імені В. Каразіна та Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Результати опитування свідчать про те, що більше 70% студентів високо оцінюють мотивацію для набуття знань, а також мотивацію для опанування професією. Однак зовнішня мотивація, зокрема стипендіювання, має найвищий рівень. Більшість студентів відчують негативний емоційний стан, який заважає їх навчанням.

Самохвалова І. [6] провела соціологічне дослідження, результати якого свідчать про те, що у більшості респондентів спостерігається зниження обсягу рухової активності. Рівень психологічного виснаження відіграє важливу роль у мотивації студентів до занять фізичними вправами. Ці висновки підтверджують необхідність застосування як традиційних, так і нетрадиційних методів фізичного виховання для покращення психоемоційного стану та збереження здоров'я студентів.

Грузинська І. [2] досліджує негативний вплив воєнних реалій життя на емоційний стан студентів та пропонує використання методів для підвищення стресостійкості, зменшення впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану, включаючи покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до стресорів, підвищення адаптаційних резервів та розвиток творчого потенціалу для подолання емоційного деструктивного настрою.

Левченко М. [4] аналізує ускладнення соціальної адаптації, викликані важким психоемоційним станом студентів, проблемами зі вступом, відсутністю мотивації, також піднімається питання поляризації та дискримінації переселенців. Для подолання цих проблем пропонується розвиток психологічних служб, евакуація студентів в

безпечні регіони, оптимізація навчального процесу, розробка та реалізація державних програм забезпечення студентів комп'ютерним обладнанням та доступом до інтернет ресурсів, а також проведення роз'яснювальних заходів щодо недопущення поляризації та дискримінації в суспільстві. Практичне значення цього дослідження полягає в можливості використання його результатів закладами вищої освіти та органами влади.

Вінс В. [1] також розглядає соціальну адаптацію під час воєнного вторгнення в Україну, окремо акцентується увага на складнощах, з якими зіштовхуються першокурсники, розглядається значення зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на соціальну адаптацію студентів, і наводяться критерії та показники адаптації до дистанційного навчання. Для підтвердження теоретичних положень приводяться результати емпіричного дослідження, в якому брали участь студенти різних курсів. Описано отримані результати за допомогою різних методик, таких як методика К. Роджерса-Р. Даймонда та інші, проведено кореляційний аналіз, що підтвердив вплив мотивації на успішність адаптації та стресостійкість студентів.

Отже, розглянувши статті про розкриття проблеми соціально-психологічної адаптації студентства до навчання під час війни можна зробити висновки, що вона є складним процесом, який вимагає уваги та підтримки з боку закладів вищої освіти, соціальних служб, органів влади. Воєнний стан негативно впливає на психологічний, емоційний стан студентів та може ускладнити їх навчання. Разом з тим, навіть у період воєнного стану, необхідно забезпечувати всі права, які надані громадянам і закріплені в Конституції України, включаючи право на освіту. На наш погляд, потрібно об'єднати зусилля для пошуку шляхів вирішення проблем, що виникають у зв'язку з війною. На нашу думку підхід повинен бути комплексним та орієнтованим на підтримку студентів в умовах сьогодення, а саме:

1. Організація дистанційних та очних занять у безпечних місцях країни;
2. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування для студентів, які можуть відчувати стрес та тривогу через воєнні дії;
3. Організація навчального процесу з гнучким графіком навчання;
4. Створення сприятливого соціального середовища, де студенти можуть відчувати підтримку та співчуття один до одного, що також сприяє психологічній стійкості;
5. Надання матеріальної підтримки студентам, які можуть втратити можливість заробляти або отримувати фінансову допомогу через воєнні дії.

Список використаних джерел

1. Вінс В., Прудкай Ю., Кузьменко Т. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 4. 56–60 с.

2. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Proceedings of the national aviation university. series: pedagogy, psychology*. 2023. № 21. 97–107 с.

3. Лахмотова Ю., Шкраб'юк В., Цапко А. Мотивація до дистанційного навчання студентів вищих закладів освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка*. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика». 2022. 195-200 с.

4. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка*. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика». 2022. 185-192 с.

5. Михайлюк М., Бондаренко Ю., Шабанова Є. Стан психологічної стійкості у студентів закладів вищої освіти. *The 12th International scientific and practical conference «European scientific congress»* (December 25-27, 2023) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023. 705 p.

6. Самохвалова І., Харченко С. Рухова активність студентів аграрного університету в умовах воєнного стану *International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law» : conference proceedings* (October 5-6, 2022) Czestochowa: «Baltija Publishing». 2022. 103-106 p.

7. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів з во в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет. 2022. 129-134 с.

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА

Стрес супроводжує особистість протягом її життя, не покидаючи ні на мить. Така форма впливу на психіку є одним із джерел формування повноцінного члена нашого суспільства, спроможного в повній мірі проявляти себе в цьому світі. Адже сучасний соціум насичений стресогенними ситуаціями, що виникають в умовах соціально-економічної нестабільності, зміни способу життя багатьох людей через наслідки впливу пандемії, війни, формування нових цінностей тощо. У зв'язку з цим достатній розвиток стійкості до впливу зазначених факторів є необхідною умовою для ефективного функціонування особистості, збереження її здатності до самореалізації в нових умовах, в світі в цілому. Адже стресостійкість є однією з умов життєвої реалізації. В цьому контексті зберігає свою актуальність формування стресостійкості особистості адже ця якість є однією з тих, що забезпечують ефективність діяльності, запобігає емоційному й фізичному вигоранню, сприяє формуванню почуття задоволеності собою, впевненості в завтрашньому дні. Зважаючи на це, дослідження психологічних особливостей стресостійкості підлітків є важливим завданням, що постає не лише перед науковцями і практиками, а й батьками.

Завданням нашого дослідження є аналіз сутності феномену стійкості до стресу, розуміння його основних компонентів та чинників формування у підлітків.

Насамперед стрес визначаємо як своєрідну взаємодію людини з навколишнім середовищем, що триває все життя. Він може як зруйнувати, так й відродити у новій якості, що залежить від рівня сформованості стійкості особистості до нього. Природа та вплив стресу на особистість цікавила і цікавить до сьогодні багатьох вчених. Серед них Дж. Еверлі, Р. Лазарус, Р. Розенфельд, Л. Кітаєв-Смік та ін. Засновником вчення про стрес є видатний канадський ендокринолог австро-угорського походження, лікар, біолог, патофізіолог, директор Інституту експериментальної медицини і хірургії у Монреалі Ганс Сельє. В своїх дослідженнях він висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища. На думку науковця,

для повноцінного життя у особистості наявний власний ступінь стресу, який впливає на її сформованість та обумовлює її самореалізацію в соціумі [7, с. 78-89].

В контексті вчення про стрес актуальне розуміння стресостійкості особистості, яке означає прояв психічної стійкості до дії стресорів та виявляється на всіх рівнях регуляції. Стресостійкість відображає стабільність функцій організму та психіки, їх опірність та витривалість, здатність до компенсації надмірної дисфункції.

Тому визначення стресостійкості підлітків виступає надзвичайно актуальним завданням психологів. Адже підлітковий вік – один з найважливіших етапів психічного розвитку людини, становлення її особистості. Саме в цьому віковому періоді активно формується самосвідомість та самооцінки, здатність адекватно аналізувати навколишні явища, вміння їх сприймати різнобічно, абстрактне мислення. З віком підліток здатний приділити належну увагу самовдосконаленню, що, в свою чергу, впливає на розвиток навичок саморегуляції [5, с. 91].

Потреба в психологічній та емоційній незалежності, сконцентрованість на власній особистості, самостійність у самопізнанні та самооцінці, прагнення до самовизначення, самовиховання, окреслені дослідниками як основні психологічні особливості особистісного розвитку підлітків, що впливають на формування стресостійкості. Формування стресостійкості підлітків залежить від низки факторів, таких як психолого-педагогічна культура батьків, рівень зацікавленості підлітків, а також володіння ними певними знаннями і вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій.

Стресостійкість відіграє важливу роль, оскільки їй властиво забезпечувати високий результат в діяльності, що спрямована на збереження здоров'я підлітка. Для цього особистості підліткового віку необхідно бути готовим, використовуючи енергію емоційного збудження, сформувані в певний проміжок часу новий вид діяльності і надати їй домінуючу та легітимну позицію.

При цьому підлітки відрізняються різним рівнем стресостійкості. Одні можуть самостійно долати стресові ситуації, переводячи їх в різні види активності, і відповідно, формуються вони як більш стійкі до негативного впливу зовнішніх чинників, інші ж ні [2, с. 13].

Тож питання формування стресостійкості підлітка на сьогоднішній день є найактуальнішим, і має розглядатися в контексті формування асертивності, розвитку навичок ефективного спілкування та взаємодії, розвитку навичок дієвої саморегуляції, розвитку психологічної готовності до дії в екстремальних ситуаціях та розширення поведінкових стратегій долаття стресу. При цьому варто врахувати наступне. Всі компоненти стресостійкості, такі як емоційний, вольовий, інтелек-

туальний, мотиваційний, комунікативний, операційний, взаємопов'язані і взаємообумовлені, тому достатня розвиненість одних компонентів може забезпечити деякий дефіцит в розвитку других [4, с. 467-481].

Проте дослідники вважають, що стресостійкість є мінливою властивістю і тому може бути розвинена шляхом адаптації до стресових ситуацій за допомогою необхідних внутрішніх і зовнішніх джерел і ресурсів, зберігаючи високу ефективність у виді протидії стресору або виходу з-під його впливу. До зовнішніх можемо, для прикладу, віднести психологічні тренінги. Під час таких заходів молодь формує компетенції та здібності, необхідні для ефективного вирішення життєвих проблем, реалізації свого потенціалу, саморозвитку та самовдосконалення без негативних наслідків для здоров'я. Це такі методи, як дискусія, мозковий штурм, арт-терапія, психодрама (моделювання стресових ситуацій) та релаксація, які розвивають навички соціальної взаємодії, самоприйняття, толерантності, формують вміння знаходити шляхи вирішення проблем [6, с. 432].

Оскільки рівень опору до стресу у підлітка, в залежності від різних факторів, може підвищуватися або знижуватися, то необхідно володіти ресурсами життєстійкості, які послаблюють вплив стресу та зменшують контроль потенційно стресових ситуацій.

Особливою категорією психологічних ресурсів є копінг-поведінка (від англ. coping – долати). Це психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресових ситуацій. Поняття «coping» ввела у 1962 р. американська психологиня Л. Мерфі у дослідженні подолання дітьми криз розвитку. В сучасній психології виокремлено три найбільш відомі моделі копінг-поведінки, які визнані більшістю науковців:

– I модель ґрунтується на концепції психоаналізу та розглядається як адаптаційна реакція особистості на стресові вимоги соціального середовища з урахуванням притаманного їй досвіду та обставин, що склалися;

– II модель сформована на теорії особистісних рис і є стійким механізмом для подолання стресової ситуації шляхом визначення індивідуально-особистісних характеристик;

– III модель визначається ситуацією та відповідною ситуативною поведінкою, а її аналіз активує механізми протидії стресу [1, с. 61].

Можна стверджувати, що сформована стресостійкість є важливою властивістю сучасної молоді, що допомагає розвивати здатність адекватно реагувати та мобілізуватися у складних ситуаціях, контейнерувати самоефективність, толерантність і тактовність, проявити здатність абстрагуватися від непотрібної інформації чи ситуації [3, с. 512].

На відміну від звичайних умов життєдіяльності, життя в умовах ускладнених війною вміщує вплив багатьох психотравмивних факторів, які призводять до короткострокових і довготривалих психічних травм та розладів. В умовах війни психіка підлітка піддається значним фізичним, моральним та психологічним випробуванням, тестуючи в такий спосіб стійкість психіки до стресу. Це складний соціально-біологічний процес адаптації особистості до нових умов, який слід розглядати на рівні міжособистісних стосунків, індивідуальних поведінкових проявів, основних психічних функцій, психофізіологічної регуляції, механізмів фізіологічної активності, функціонального резерву організму та здоров'я.

Таким чином, різні підходи до розуміння стресостійкості не є суперечливими за своєю сутністю, а доповнюють один одного. Стресостійкість підлітка можна визначити з урахуванням вікових особливостей. Це така властивість особистості, що забезпечує процес адаптації до умов навколишнього середовища, це неподільна та системна риса психіки, що дає можливість людині ефективно діяти у стресових ситуаціях, а також як низка загальних захисних реакцій організму, що з'являються під тиском сильних або значущих внутрішніх та зовнішніх подразників.

Список використаних джерел

1. Сутність стресостійкості у психологічній науці. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf>
2. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : Переяслав, 2021.
3. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : Київ, 2009.
4. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2014. Т.10. № 26.
5. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник. І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021.
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007.
7. Ганс Сельє. Стресс без дистресса. Із першоджерел. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. Т. 4, № 1.

Наукове електронне видання

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ, ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(Київ, 23 лютого 2024 року)

VECTORS OF SOCIAL, ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

PROCEEDINGS OF THE III INTERNATIONAL SCIENTIFIC-
PRACTICAL CONFERENCE

(Kyiv, February 23, 2024)

Видавець і виготовлювач
Державний торговельно-економічний університет
вул. Кіото, 19, м. Київ-156, Україна, 02156
Тел. (044) 513 74 18
Електронна пошта knute@knute.edu.ua
56E-2024

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 7656 від 05.09.2022