Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЧАСІ ВІЙНИ

**Збірник наукових праць
за матеріалами
Регіональної студентсько-викладацької науково-практичної
інтернет-конференції
(28 листопада 2024 року)**

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2025

УДК 159.98:316
П 87

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол №4 від 03.03.2025 року)

Рецензенти:
Світлана ДІХТЯРЕНКО, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
Вікторія ВІНС, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Тетяна МОЖАРОВСЬКА, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Поліського національного університету

Проблеми психічного здоров'я у часі війни: Збірник наукових праць [за матеріалами Регіональної студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції] / Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук / Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. 143 с.

У збірнику подано наукові праці учасників Регіональної студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми психічного здоров'я у часі війни», яка відбулася 28 листопада 2024 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри соціальної та практичної психології. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться проблемами психічного здоров'я.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки редакторів можуть не збігатися з позицією авторів.

УДК 159.98:316
© Автори публікацій, 2025
© Житомирський державний університет імені Івана Франка, оригінал-макет, 2025
© Кафедра соціальної та практичної психології, 2025

ЗМІСТ

	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	
1.	**БОНДАРЕНКО К.** Теоретичний аналіз проблеми формування уявлень про академічну доброчесність у молодших школярів……	**7**
2.	**ГОРАЙ М.** Стандартизація шкали особистісної динаміки для осіб юнацького віку……..	**10**
3.	**МАЛИНОВСЬКА О.** Особистісна психодинаміка юнаків із різним рівнем невротизації……..	**13**
4.	**ПЕРЕПЕЛЮК Т.** Психічне здоров'я викладача – основа його професіоналізму……...	**15**
5.	**ПИРОГ Г., МАЛЯР Л.** Особливості вербальної та образної пам'яті військовослужбовців з травмами головного мозку……...	**17**
6.	**ПРАГУЗА Н.** Готовність майбутніх психологів до професійної діяльності……..	**19**
7.	**САВИЧЕНКО О., ГОРБАЧОВА О.** Модель динаміки психічного здоров'я військовослужбовців у період війни……..	**23**
8.	**ЧИГРИН В.** Образ російського військового у свідомості українців...	**26**
9.	**ТЕРЕЩЕНКО Ж.** Мотивація волонтерської діяльності: теоретичний аналіз……..	**30**
10.	**ЯРЕМЧУК В.** Самооцінка як чинник особистісної тривожності……	**32**
	ОСВІТА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ	
11.	**ВОЛИНЧУК Д.** Гендерні відмінності переживання відчуття самотності у підлітковому віці……	**38**
12.	**ДМИТРІЄВА С., ІВАНЕНКО К.** Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх вчителів-логопедів……..	**40**
13.	**ЗАГУРСЬКА І., БАРАНЕЦЬКА Н.** Вплив корекційно-розвиткової роботи психолога на динаміку уваги у дітей старшого дошкільного віку…….	**44**
14.	**КРАВЧУК Л.** Збереження психічного здоров'я учнів з ПМР на уроках математики під час повітряних тривог засобами інформаційних технологій……...	**48**

15. ПИРОГ., НЕСТЕРЧУК О. Соціальна тривожність здобувачів вищої освіти різних форм навчання…… **51**

16. СОЛОДОВНИК О. Проблема соціально-психологічної адаптації першокурсників спеціальності «медсестринство» до навчальної діяльності в умовах війни…… **53**

17. СОРОКА А. Емпіричне дослідження особливостей сприйняття батьками дітей з особливими освітніми потребами…….. **57**

18. ТАРАСЕНКО В. Булінг як соціально-психологічна проблема…… **61**

19. ХМЕЛЕВСЬКА А. Психічне здоров'я підлітків з різним рівнем включеності до позанавчальної активності…… **63**

20. ШЕРЕМЕТА А. Основні принципи психолого-педагогічного супроводу дітей з ПМР в інклюзивному освітньому середовищі……. **65**

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У РОДИНІ

21. БОБРОВСЬКА А. Особливості сприймання жінками чоловіків, які піддаються маніпулюванню…… **69**

22. ВЕНДЕР Р. Теоретичний аналіз феномену життєстійкості в контексті материнства…… **72**

23. ДМИТРІЄВА С., БІЛІНОВСЬКА О. Психічне здоров'я в сім'ї….. **75**

24. МАСЛЯКОВА Т. Психологічні особливості жінок, що переживають процес розлучення..…… **77**

25. ПОРТНИЦЬКА Н., СОРОКА А. До проблеми стереотипів у сприйманні дітей із ООП дорослими із різним сімейним статусом… **79**

26. СТЯГАЙЛО А. Особливості мотивації шлюбного вибору жінок, що мають досвід переживання домашнього насильства…… **83**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

27. ВАХОЦЬКА І., КЛИМЕНКО Ю. Механізми адаптації та підтримки при вимушеній міграції у ранньому юнацькому віці……. **86**

28. ДАНИЛЕВИЧ Л., ДОРОШЕВСЬКА М. Психологічні аспекти розвитку життєстійкості студентів…… **89**

29. ОГОРОДНІЙЧУК Н. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя жінок-мігранток…… **91**

30. ПАСТУХОВА В. До проблеми стигматизації психічного здоров'я ветеранів…… **95**

31. СКАРЛАТ М., ЯЛОВИЦЬКА В. Вивчення суб'єктивного відчуття самотності залежно від кількості проведеного часу в соціальних мережах……. **98**

32. ЧОРНІЙ В. Психологічні методи протидії масовій дезінформації в медійному просторі України в умовах війни……. **100**

33. ШТЕГЕРАН-ЩЕЦЯК К. Теоретичний аналіз переживань стресових ситуацій військовослужбовцями…….. **103**

34. ШУЛЯТИЦЬКА І. Чинники та динаміка стресу молодих жінок….. **106**

35. ЯЩУК Д. Особливості прояву тривожності у короткотривалих і довготривалих стосунках……. **109**

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

36. БУКШУК В. Психосоціальні ресурси допомоги та відновлення життєстійкості українських біженців за кордоном…… **114**

37. ВАЛІКОВА Д. Психологічні методи розвитку стресостійкості військовослужбовців на різних етапах військової служби……... **118**

38. ВЕЛИКА О. Вивчення психосоціальних ресурсів допомоги при адаптації першокурсників медичного коледжу в умовах війни…….. **123**

39. ГАВРИЛОВСЬКА К. Чинники професійного вигорання соціальних працівників…… **126**

40. КОРОЛЬ Л. Теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегії українських мігрантів за кордоном……. **129**

41. ЛЯЛЕВИЧ Ж. Психолого-педагогічна допомога дітям з ПМР в умовах медичної реабілітації…….. **133**

42. МАРТИНЮК О. Фактори збереження резильєнтності особистості у військовий час…… **137**

43. СИНЯКОВ І. Ефективність методів екзистенційного підходу в роботі з військовими…… **139**

Напрям 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Катерина Бондаренко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»
Науковий керівник:
Інна Загурська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціально та прикладної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В умовах освітніх змін у суспільстві суттєво реформується значення освіти та розширюється уявлення про роль та зміст академічної доброчесності в закладах середньої освіти. Питання змісту та ролі академічної етики завжди залишається актуальним, адже дотримання академічної доброчесності залежить від професіоналізму та вмілого використання власного потенціалу і можливостей усіх учасників освітнього процесу, використовуваних принципів та методів, закладених та розвинутих цінностей.

Вперше поняття академічна доброчесність було введено на нормативному рівні у Законі України «Про освіту», ухваленому у 2017 році. Стаття 42 Закону України визначає академічну доброчесність як: «сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень» [3].

Поділяючи точку зору Міжнародного центру академічної доброчесності ми дійшли висновку, що академічна доброчесність містить фундаментальні цінності і правила, які зображені на рис. 1.

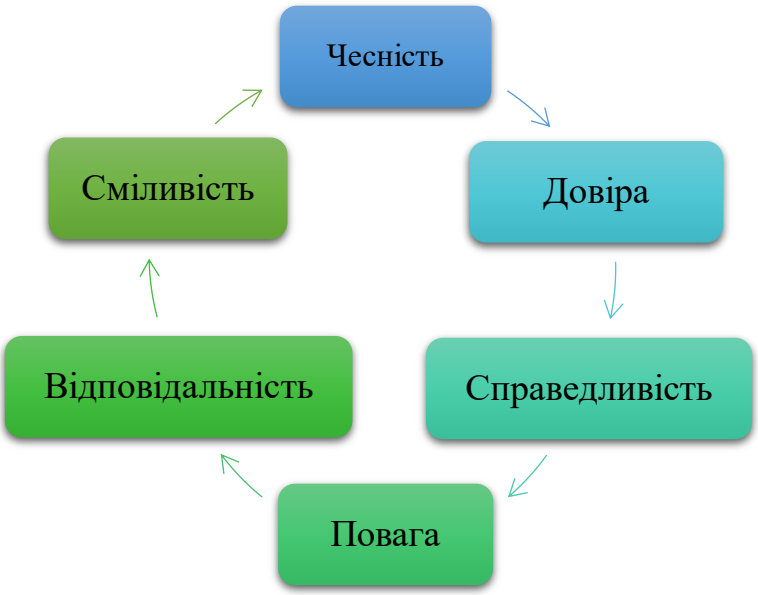


Рис. 1. Цінності і правила академічної доброчесності

Навчальним закладам, задля впровадження та дотримання цінностей академічної етики варто дотримуватися таких аспектів:

– запроваджувати академічну етику, як одну з важливих складових надання освітніх компонентів.
– впровадження політики академічної етики, яка є однією з основних складових системи забезпечення якості освіти.
– формування толерантного ставлення до випадків, які стосуються недотримання цінностей і правил академічної доброчесності.
– створення педагогічного середовища, яке впроваджує, використовує принципи академічної доброчесності та забезпечує умови для спілкування, взаємодії та співпраці між педагогами та учнями.

Виховання академічної доброчесності, як моральної цінності, повинне розпочинатися в молодшому шкільному віці і продовжуватись на наступних рівнях освіти. Доцільно виокремити послідовні кроки:

– ознайомити учасників освітнього процесу з поняттям академічної доброчесності (молодша і середня школа);
– усвідомити та прийняти цінності академічної доброчесності (середня школа);
– актуалізувати академічну доброчесність в ціннісних ситуаціях (старша школа) [4].

У Законі України «Про повну загальну середню освіту», зазначено, що усі учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватись академічної доброчесності. Важливу роль у впровадженні академічної доброчесності в початковій школі відіграють вчителі – класоводи і психологи, адже вони – є взірцем для здобувачів початкової освіти і формують уявлення про фундаментальні цінності і правила культури академічної доброчесності.

Формування у здобувачів початкової освіти етичних принципів передбачає використання психолого-педагогічних методів, прийомів.

За Д. Ельконіним пріоритетною діяльністю циклів початкової освіти є навчальна. На цьому етапі учні отримують нові знання і вчаться їх використовувати та застосовувати. Важливо сформувати уявлення про принципи академічної доброчесності на початковій ланці освіти [2].

На думку Н. Шліхти та І. Шліхти головне завдання засвоєння цінностей академічної доброчесності цього періоду – ознайомити учнів з моральними аспектами академічної доброчесності [4].

Нами було виокремлено напрямки психолого-педагогічної роботи, які варто реалізовувати педагогічним працівникам і психологам під час взаємодії з учнями початкових класів задля успішного формування у них уявлень про академічну доброчесність:

- пояснити учням основні принципи академічної доброчесності;
- створювати сприятливі, безпечні умови під час освітнього процесу;
- сприяти розвитку в учнів внутрішньої мотивації до навчання;
- навчити здобувачів початкової освіти принципу моральності, етики;
- підвищувати рівень самооцінки здобувачів початкової освіти;
- створювати сприятливий клімат в учнівському середовищі;
- розвивати навички соціальної взаємодії;
- виховувати толерантне ставлення до думок інших;
- об'єктивно оцінювати знання учнів, використовувати метод похвали.

Задля успішного формування культури доброчесності в молодших школярів потрібно використовувати різноманітні психолого-педагогічні методи та створювати сприятливі міжособистісні стосунки в учнівському та *педагогічному колективі*.

Ми переконані, що академічна доброчесність має займати ключове місце в реформуванні освіти в Україні. Для того, щоб доброчесність впроваджувалась в освітньому середовищі, необхідно її популяризувати в усіх сферах життя.

Література

1. Бреус Ю., Боловацька Ю., Заплотинська О. Академічна доброчесність в середній освіті: методичні рекомендації. К., 2020. С. 61. URL: https://www.skeptic.in.ua/wp-content/uploads/Integrity-for-K-to-12.pdf (Дата перегляду: 23.11.24)
2. Кондратова Л.Г. Виховна робота в школі: тренінги для вчителів. Харків: Вид-во «Ранок», 2013. С. 10.
3. Про освіту: Закон України від 06.10.2024 № 3797-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (Дата перегляду: 24.11.24)
4. Шліхта Н., Шліхта І., Виховуємо академічну доброчесність в школі: методичні вказівки для вчителів. К., 2019. С 22. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5ff9e0b1-177e-45e0-b41e-13eb6f2bf28e/content (Дата перегляду: 24.11.24)

Марина Горай
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СТАНДАРТИЗАЦІЯ ШКАЛИ ОСОБИСТІСНОЇ ДИНАМІКИ ДЛЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Дослідження охоплює розгляд особистісної динаміки, що включає адаптацію, трансформацію та формування ідентичності в юнацькому віці. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю психологічної підтримки молоді в період інтенсивних життєвих змін і пошуку себе. Психологічна динаміка визначається як процес, що включає зміни рис особистості, поведінки та мотивації під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. У дослідженні пропонується стандартизація шкали для вимірювання таких змін, спрямована на точність діагностики та ефективність психотерапевтичних втручань.

Юнацький вік описується як критичний етап формування ідентичності. Особливості цього періоду включають емоційні переживання, соціальні трансформації, емансипацію від батьків та розвиток самостійності. Важливу роль відіграє вплив соціального середовища, яке формує уявлення молодих людей про себе та їх місце в суспільстві. Молодь стикається з кризами ідентичності, які, хоча й викликають стрес, сприяють особистісному зростанню.

Методологічна основа дослідження базується на працях Г. Оллпорта, К. Роджерса та Е. Еріксона [4; 5; 6], що розглядають особистість як динамічну систему, яка змінюється під впливом соціального середовища та індивідуального досвіду. Інструменти діагностики, зокрема шкала особистісної динаміки, розроблені з метою вивчення цих змін у контексті молодіжної аудиторії. Їхня валідність і надійність підтверджується психометричними тестами.

Наукова новизна полягає у вивченні специфіки особистісної динаміки в юнацькому віці, з акцентом на взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як соціальні мережі, стресові ситуації та конфлікти. Практичне значення полягає у можливості застосування результатів для психологічної підтримки, розробки індивідуальних програм корекції та профілактики психоемоційних проблем.

Основною метою є стандартизація шкали особистісної динаміки як діагностичного інструмента. Це обґрунтовано потребою у надійному методі оцінки особистісних змін, зумовлених кризами ідентичності, соціальними впливами й індивідуальними переживаннями юнаків. Актуальність дослідження обґрунтовується складністю цього періоду життя, коли молодь стикається з пошуком себе, адаптацією до нових ролей і викликами соціокультурного середовища, такими як конкуренція, стрес і вплив соціальних мереж.

У дослідженні визначено, що юнацький вік характеризується підвищеною пластичністю особистості, тому шкала дозволяє відстежувати динаміку змін у короткостроковій та довгостроковій перспективі.

У дослідженні стандартизації шкали особистісної динаміки використано сучасні підходи до психометричного аналізу, які гарантують її надійність і валідність, що є ключовими для створення ефективного діагностичного інструменту. Надійність шкали перевірялася через її стабільність та повторюваність результатів у різних умовах і в різний час. Для цього застосовували тест-ретест метод, коли одне й те саме тестування проводилося з часовим інтервалом, а також аналіз внутрішньої узгодженості з використанням коефіцієнта Кронбаха. Показники α демонструють тісний взаємозв'язок між питаннями шкали, що вказує на вимірювання єдиного психологічного конструкту. Додатково було проведено кореляційний аналіз між субшкалами для перевірки їх узгодженості, що підтвердило цілісність шкали.

Валідність шкали, яка визначає, наскільки ефективно вона вимірює особистісну динаміку, досліджувалася через кілька підходів. Критеріальна валідність передбачала порівняння отриманих результатів із показниками, отриманими за допомогою визнаних методик, таких як шкала самооцінки та методики вимірювання емоційної стабільності. Конструктна валідність перевіряла відповідність між теоретичними характеристиками особистісної динаміки та фактичними даними. Дискримінативна валідність оцінювала здатність шкали розрізняти осіб з різними рівнями адаптації та психологічних змін. У процесі факторного аналізу визначено структуру шкали та перевірено, наскільки виділені фактори відповідають теоретичним уявленням про динаміку особистості. Це підтвердило обґрунтованість кожної субшкали та її зв'язок із досліджуваним конструктом [1; 2; 3].

Практичне тестування шкали здійснювалося на вибірці осіб юнацького віку, які представляли різні соціальні, освітні та культурні середовища. Такий підхід дозволив перевірити універсальність шкали та її придатність для застосування в різних контекстах. Результати засвідчили високий рівень внутрішньої узгодженості (з коефіцієнтом α більше 0,8), що свідчить про її надійність, а факторний аналіз підтвердив чітку структуру субшкал, які відповідають різним аспектам особистісної динаміки. Це дозволяє шкалі ефективно відображати зміни в особистісному розвитку юнаків.

Таким чином, дослідження висвітлює складність і багатогранність змін в особистості молоді, зосереджуючи увагу на їх позитивному розвитку. Використання шкали особистісної динаміки може стати інструментом для прогнозування і розуміння поведінки, сприяючи адаптації методів підтримки до сучасних викликів.

Аналіз даних дослідження свідчить про високу надійність і задовільну валідність шкали особистісної динаміки для юнацького віку. У першому дослідженні взяли участь 60 осіб віком 15–16 років, тоді як у ретестуванні через шість місяців взяли участь 43 респонденти. Дані дозволяють оцінити як внутрішню узгодженість шкали, так і стабільність показників у часі.

Результати підтвердили, що кореляційні показники для кожного типу особистості після ретесту залишаються на високому рівні. Найвищий коефіцієнт надійності був зафіксований для шкали "невротичний" (r=0,71), що свідчить про високу повторюваність результатів для цього типу. Для інших типів коефіцієнти також були досить високими: «конгруентний» (r=0,39), «ізольований» (r=0,48), «психотичний» (r=0,41) і «конформний» (r=0,54). Це вказує на стабільність вимірювань у межах повторного тестування.

У показниках валідності шкала показала кореляції, які підтверджують її ефективність. Наприклад, значення кореляції між шкалою "невротичний" і такими характеристиками, як «сором'язливість» (r=0,3) та "агресивність" (r=0,47), свідчать про зв'язок шкали із відповідними поведінковими рисами. Для інших шкал також спостерігалися значущі зв'язки. Наприклад, «ізольований» тип мав помірну кореляцію з «врівноваженістю» (r=0,12), тоді як «психотичний» показник мав сильнішу кореляцію із спонтанною агресивністю (r=0,47). Такі результати підтверджують конструктну валідність шкали, що дозволяє розглядати її як дієвий інструмент вимірювання особистісної динаміки.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що шкала відповідає сучасним вимогам до психометричних інструментів. Вона показує стабільні результати при повторних тестуваннях та ефективно вимірює особистісні зміни. Це робить її корисною як у практичній психології, так і в наукових дослідженнях для оцінки адаптаційних процесів і особистісних трансформацій юнаків.

Література

1. Мазяр О. В. Невротичний стан у системі особистісного розвитку. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / за ред. : І. Маноха, Г. Собчук. Том ІІ. Варшава-Київ : ПАН – Гнозис, 2018. С. 257-267.
2. Мазяр О. В. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2020. 332 с.
3. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Шкала особистісної динаміки: перевірка надійності паралельних форм. *Габітус*. 2023. № 46. С. 176-180.
4. Allport G. W. Personality: A psychological interpretation. New York : Henry Holt and Company, 1937.
5. Cloninger C. R. Temperament and personality. Current Opinion in Neurobiology, 1994. Vol. 4(2). P. 266-273.
6. Eysenck H. J. The Biological Basis of Personality. Springfield, IL: Charles C Thomas, 1967.

Ольга Малиновська
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБИСТІСНА ПСИХОДИНАМІКА ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЗАЦІЇ

Психодинаміка особистості є важливим аспектом психології, що вивчає внутрішні конфлікти та механізми, які визначають поведінку. Юнацький вік вважається критичним період формування особистісних рис і адаптації.

Практична частина нашого дослідження присвячена аналізу особистісної психодинаміки юнаків із різним рівнем невротизації. Основна увага зосереджена на порівнянні груп юнаків із різним ступенем прояву невротизації та їхньою реакцією на стресові ситуації, рівень тривожності, емоційну стабільність і здатність до соціальної взаємодії. Дослідження проведене з використанням анкетування, психологічних тестів (методики для вивчення рівня невротизації індивіда). Кожна психодіагностична методика дозволяє дати оцінку різним аспектам емоційного стану, рівень тривожності, депресії та психопатологічні прояви.

Для дослідження психодинамічних особливостей юнаків обрані методики, які дозволяють отримати комплексне уявлення про емоційні стани, механізми адаптації та загальний психологічний профіль. Застосовані методики охоплюють ключові аспекти особистісної тривожності, депресії, емоційної стабільності та багатопрофільної оцінки особистісних характеристик. Зокрема, використано такі методики дослідження: методика Спілбергера для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності, шкала невротичності Айзенка для виявлення емоційної стабільності, Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник (MMPI) для комплексного аналізу психопатологічних проявів, шкала депресії Бека для оцінки вираженості депресивних симптомів. Участь у дослідженні взяли 100 юнаків віком 15-23 років, розділених на групи за рівнем невротизації (низький, середній, високий). Дані збиралися шляхом індивідуальних анкетувань у навчальних закладах.

Результати емпіричного дослідження засвідчують:

– юнаки з високим рівнем невротизації продемонстрували середні бали за шкалами ситуативної та особистісної тривожності відповідно, що значно перевищує показники інших груп;

– група з високим рівнем невротизації мала середній бал, що вказує на підвищену емоційну нестабільність;

– високий бал за шкалами тривоги, депресії та психоастенії вказує на внутрішній конфлікт та емоційну напругу у групі юнаків з високим рівнем невротизації;

– у групі з високим рівнем невротизму за шкалою депресії Бека показники середнього балу становили значення, що відповідає помірній депресії.

Юнаки з низьким рівнем невротизації демонструють стійкі адаптаційні механізми та низький рівень внутрішньої тривожності, що корелює з високою соціальною активністю та хорошими міжособистісними стосунками. Юнаки із середнім рівнем невротизації частіше стикалися з ситуаціями конфлікту між бажанням досягти успіху і страхом невдачі, що призвело до невпевненості в собі. Юнаки з високим рівнем невротизації схильні до частих емоційних зривів і зниження ефективних захисних механізмів (таких як проекція та регресія). У цій групі також спостерігалась підвищена тривожність і проблеми з встановленням соціальних контактів.

Емпіричне дослідження підтвердило, що особистісна психодинаміка юнаків суттєво залежить від рівня невротизації. Це підкреслює необхідність розробки спеціальних психологічних програм, які будуть спрямовані на зниження рівня тривожності та підвищення стійкості до стресових ситуацій у групах із високим рівнем невротизації. Натомість низький рівень невротизації сприяє здоровій особистісній психодинаміці та кращому розвитку юнаків.

Залежно від рівня невротизації доцільно впроваджувати корекційні програми, орієнтовані на розвиток адаптаційних механізмів та зниження внутрішньої тривожності у юнаків, що покращить їхню соціальну інтеграцію. Особистісна психодинаміка юнаків тісно пов'язана з рівнем їхньої невротизації. Різні рівні невротизації впливають на здатність юнаків долати внутрішні конфлікти та адаптуватися до соціального середовища.

Література

1. Гошовська О.П. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2012. С. 112-119.
2. Кирпенко Т.М. Вплив механізмів психологічного захисту на міжособистісну взаємодію підлітків. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2011. Вип.14. С. 343-351.
3. Копець Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ, 2007. 460 с.
4. Мазяр О.В. Психофізіологічні умови невротичного розвитку особистості. *Сучасні педагогіка і психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень*: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Київ, Україна, 14-15 лип. 2017 р.у). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 93-95.
5. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9(2). С. 314-319.

Тетяна Перепелюк
кандидатка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА – ОСНОВА ЙОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

Важливим фактором ефективності професійної діяльності у вищій освіті є психічне здоров'я особистості. З одного боку, робота є джерелом особистого задоволення та успіху, міжособистісних контактів і фінансової безпеки, які є необхідними умовами для психічного здоров'я, а з іншого - відсутність роботи або безробіття може негативно вплинути на психологічний стан людини.

Сучасна предметна парадигма вищої освіти передбачає у викладача психологічної підготовки до нового типу педагогічної діяльності, заснованої на гуманістичних засадах. Викладач має бути відкритим і толерантним до здобувачів вищої освіти, намагатися зрозуміти їхню позицію. Основна цінність – інтереси розвитку сучасного студента, йти «за ним», і не висувати перед собою чітких прогностичних цілей. Науково-педагогічна діяльність нового типу спрямована на допомогу особистості в її прагненні самовираження, руху по шляху саморозвитку. Викладач постійно впливає на учнів, а це вимагає сильної зарядки внутрішніх ресурсів.

Дослідники Е. Зеєр, Л. Карамушка, З. Ковальчук, М. Кокун, Г. Ложкін, Л. Мітіна, А. Маркова, М. Пряжніков, Г. Нікіфоров, О. Штепа та ін. виявили, що професійна працездатність є важливим індикатором професійного здоров'я освітян. Зокрема, Л. Ковальчук підкреслює, що задоволеність педагога різними сферами свого життя (собою загалом, обраною професією, соціальним статусом тощо) є важливим фактором психічного здоров'я. Ми підтримуємо позицію авторки, щодо визначення «задоволеності педагога собою» «…як відповідність професійних домагань педагога, що становлять мотиваційно-ціннісну сферу його особистості, реально досягнутим результатам. Працездатність педагога і його задоволеність собою є взаємопов'язані й взаємообумовлені» [1, с. 7].

В даний час вчені досліджують феномен «психічного здоров'я», розкриваючи багато аспектів можливостей його вивчення. Зокрема, таких як: усвідомлення та розуміння себе, свого життя у світі, повне «включення», переживання та переживання теперішнього моменту, відчуття свободи та здатність зробити найкращий вибір, пошук внутрішніх причин здоров'я, таких як опора на власну сутність і автентичність, здатність до самореалізації та самореалізації.

Незважаючи на тривалу історію досліджень проблем психічного здоров'я, на сьогодні в науці немає єдиного розуміння цього стану людини, як немає єдиних критеріїв і методів його оцінки. Крім того, аналіз наукової літератури в галузі психології, філософії, медицини та валеології щодо проблем, пов'язаних із

психічним здоров'ям індивіда, дозволяє зробити висновок, що дослідники, окрім терміну «психічне здоров'я», часто використовують такі поняття, як: психічне здоров'я, «духовне благополуччя», «психічне здоров'я», «психічне благополуччя», «емоційне благополуччя», «особистісне благополуччя, зрілість» та ін.

Психічна рівновага в емоційній, вольовій та когнітивній сферах є також важливим показником психічного здоров'я. Усвідомленність сенсу життя, цілеспрямованість, енергійність, самоконтроль є одними із базових характеристик здорової особистості [2, с.177].

Н. Нічик підкреслює підвищений ризик для педагогів синдрому «емоційного вигорання», емоційної нестійкості, дисгармонійності особистості. Серед основних дезадаптуючих факторів можна виокремити соціальну незахищеність, низький рівень престижності педагогічної професії, багатофункціональність соціально відповідальної діяльності, інформаційні перевантаження [3, с.88-89].

На основі аналізу наукової психолого-педагогічної літератури С. Калініченко виокремлює такі основні вектори збереження психічного здоров'я викладача: 1. Підтримка мотивації до педагогічної діяльності. 2. Усвідомити істину про те, що здоров'я можна досягти лише зусиллями, і навчитися цьому самому. 3. Забезпечення соціально-психологічних умов для підвищення рівня педагогічних компетентностей. 4. Психологічне забезпечення умов для розвитку педагогічної гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної). 5. Підвищення професійної самосвідомості вчителя. 6. Зміцнення життєвого потенціалу і життєвих сил. 7. Розробка оздоровчих програм та різноманітних освітніх та оздоровчих послуг для вчителів. 8. Використання ефективних форм і методів соціально-реабілітаційної роботи для проведення навчально-виховних, психолого-розвиткових, корекційних, ресоціалізаційно-реабілітаційних занять, метою яких є розвиток особистості та зміцнення психічного здоров'я педагога. 9. Посилення турботи про професійне здоров'я педагогів з боку адміністрації навчального закладу [4, с.463].

Теоретичний аналіз проблеми показує, що створення позитивного освітнього середовища, розробка та впровадження профілактичних програм, надання педагогам соціально-психологічних послуг є основою психічного здоров'я викладача, запорукою є його професійних досягнень, а також оптимальної позитивної взаємодії зі здобувачами освіти.

Література

1. Ковальчук Л. Формування культури здоров'я як умова запобігання синдрому емоційного вигоряння педагога (Аспект дослідження культури професійного мислення). *Вісник Львівського університету.* Львів. Серія педагогічна. 2012. Вип. 28. С. 3-15 URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/
2. Пилипака Ю. І. Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи.* 2016. Вип. 6. С. 177-182.
3. Нічик Н.О. Психічне здоров'я педагогів у сучасних умовах: від теорії до практики. *Роль коледжів та професійних училищ у здобутті вищої освіти: зб. тез доп. VIII наук.-метод. конф*. Одеса, 2021. С.87-90.

4. Калініченко С. Психічне здоров'я як умова ефективної професійної діяльності педагога. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф*. (м. Полтава, 19-20 травня 2022 р.). Полтава: ПІЕП, 2022. С.462-464.

Ганна Пирог
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Людмила Маляр
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЕРБАЛЬНОЇ ТА ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ТРАВМАМИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Травми головного мозку є однією з актуальних проблем сьогодення України, оскільки внаслідок повномасштабної війни на території нашої країни ризик отримання черепно-мозкової травми мають як військовослужбовці, так і цивільні особи. Аспекти вивчення функціонування різних типів пам'яті військовослужбовців висвітлені у наукових працях О. Васильченко, Д. Васюхіної, О. Кропиви, Н. Макарчук, Я. Самініна, Н. Філімонової та ін.

Черепно-мозкові травми (ЧМТ) викликають різноманітні когнітивні порушення, які проявляються в погіршенні пам'яті, уваги, проблемах стосовно сприйняття та засвоєння інформації, прийнятті рішень [1; 4]. Травматичне ураження мозку і повторне згадування цього епізоду викликають негативні зміни в когнітивних здібностях військовослужбовців, включаючи погіршення пам'яті [2; 5; 6]. Наслідки цього порушення виявляються тривалими і виснажливими для військовослужбовців, більшість відчувають погіршення психологічного стану, тому військовослужбовці для успішної адаптації потребують системної психологічної допомоги [1; 3].

Мета нашого дослідження було визначити особливості пам'яті військовослужбовців з травмами головного мозку легкого та середнього ступеню.

Дослідження проводилося у липні-серпні 2024 року на базі військового госпіталю м. Житомир. Загальна вибірка склала 60 військовослужбовців, з них – 30 військовослужбовців з травмами головного мозку легкого ступеня тяжкості і 30 військовослужбовців – з травмами помірного ступеня тяжкості. У більшості випадків діагностовано забій та струс головного мозку, зумовлений ударною хвилею, а також при падінні або ударі, при поранені голови.

Процедура емпіричного дослідження проводилась в кілька етапів: первинне структуроване інтерв'ю за-для урахування індивідуальних та соціальних характеристик військовослужбовців, дослідження особливостей

пам'яті військовослужбовців, дослідження інтрузій та резильєнтності військовослужбовців з ЧМТ легкого і помірного ступенів тяжкості.

За результатами дослідження ***вербальної (словесно-логічної) пам'яті*** військовослужбовців з *ЧМТ легкого ступеня* тяжкості 6,7% мають високий рівень словесно-логічної пам'яті, що свідчить про хорошу здатність обробляти та запам'ятовувати інформацію через словесні асоціації, що може допомогти у швидкому вирішенні завдань. 26,7% демонструють дуже добрий рівень, 30%– задовільний (базовий) рівень. Невеликий відсоток, а саме 10% досліджуваних військових, мають труднощі словесно-логічної пам'яті, що може вказувати на значний вплив травми на їх когнітивні функції. До цієї групи увійшли військові віком від 31 до 42 років, ЧМТ здобули в 2024 році.

У військовослужбовців з *помірною ЧМТ* спостерігаються гірші показники словесно-логічної пам'яті: у 26,7% – низькі показники, що вказує на значний вплив помірної ЧМТ на когнітивні функції, зокрема на словесно-логічну пам'ять. У 3,3% – високий рівень, 13,3% – дуже добрий рівень, 26,7% – добрий рівень, 30% – задовільний. Військові з низькими показниками можуть мати серйозні труднощі з відтворенням інформації що говорить про знижені когнітивні можливості, слабкі нейронні зв'язки між частинами головного мозку, які відповідають за сприймання різних видів інформації.

За методом кутового перетворення Фішера було виявлено, що існують статистично значущі відмінності (φ=3.85, p=0.0001) у показниках словесно-логічної пам'яті між військовослужбовцями з легкою ступеню тяжкості травми головного мозку та військовослужбовцями з помірною ступеню тяжкості ЧМТ.

За результатами дослідження ***образної пам'яті***, військовослужбовці з *ЧМТ легкого ступеня* мають значно кращі показники образної пам'яті, порівняно з тими військовослужбовцями, хто має помірний ступінь тяжкості. Серед військовослужбовців з легким ступенем ЧМТ 26,7% мають високий рівень образної пам'яті. Середній рівень спостерігається у більшості військових з ЧМТ легкого ступеня тяжкості – 46,7%, низький рівень – 26,7%. Третина військовослужбовців з легкою степеню ЧМТ мають труднощі у запам'ятовуванні та відтворенні зорових образів, їх послідовності. Це може ускладнювати здобуття нових військових навичок, що потребують візуального сприйняття та запам'ятовування. У військовослужбовців можуть бути проблеми з орієнтацією на місцевості, що є важливим в бойових умовах.

У групі військовослужбовців з *ЧМТ помірного ступеня* тяжкості показники образної пам'яті значно нижче: лише 10% мають високий рівень; середній рівень – 40%. Половина групи демонструє низький рівень образної пам'яті – 50%, що свідчить про значні когнітивні порушення у військових з ЧМТ помірного ступеня тяжкості, це може значно ускладнити навчання, адаптацію та виконання бойових завдань.

За методом кутового перетворення Фішера було виявлено, що існують статистично значущі відмінності (φ=4.908, p=0.0) у показниках образної пам'яті між військовослужбовцями з легкою ступеню тяжкості травми головного мозку та військовослужбовцями з помірною ступеню тяжкості ЧМТ.

Результати дослідження довели, що травми головного мозку призводять до змін у вербальній та образній пам'яті військовослужбовців, і що міра погіршення пам'яті пов'язаний із тяжкістю травми. Вибір методів лікування і програми реабілітації має враховувати ступінь тяжкості травми, психологічний стан, а також рівень резильєнтності військовослужбовців. Розробка методів діагностики, комплексних реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення цих когнітивних функцій та психологічну підтримку військовослужбовців, є надзвичайно важливими для покращення якості життя військовослужбовців, які зазнали травм головного мозку.

Література

1. Васюхіна Д., Васильченко О. Особливості побудови комунікації (або комунікативних процесів) у людей, що перенесли контузіонні пошкодження головного мозку на фоні психологічного дистресу. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* зб. матеріалів V міжнародної конференції (7 грудня 2023 року). Київ: ЗВО «Університет економіки та права «КРОК». 2023. С.613–615.
2. Маляр Л. Вплив черепно-мозкових травм на когнітивні та психічні функції військовослужбовців. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 р.). Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 50–52.
3. Пирог Г., Шмиглюк О., Горбачук Ю. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130-134.
4. Самінін Я., Соколова Л. Когнітивні та емоційно-афективні розлади в учасників бойових дій із черепно-мозковою травмою (огляд літератури). *Український неврологічний журнал.* 2023. № 1–4.
5. Філімонова М., Макарчук М., Зима І. Особливості міжрегіональної взаємодії у головному мозку бійців з черепно-мозковими травмами під час тестування візуальної оперативної пам'яті на складні стимули. *Вісник Черкаського університету. Серія:* «*Біологічні науки».* 2019. №1. С. 91–102.
6. Shum D., Harris D., O'Gorman J. Effects of severe traumatic brain injury on visual memory. *J. Clin. Exp. Neuropsychol*. 2000. Vol. 22, №1. P. 25–39.

Наталія Прагуза
здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Мар'яна Горенко, докторка філософії, викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У період соціальних трансформацій, які створюють нові соціально-економічні умови для професійної діяльності, внутрішні психологічні ресурси

особистості набувають особливої важливості. Стійкість, стабільність та якість професійної діяльності залежать від особливостей психологічної готовності спеціаліста. Важливу роль відіграє особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів, які мають на меті надавати психологічну підтримку людям у складних життєвих ситуаціях. Готовність психолога до професійної діяльності є багатогранним і важливим аспектом його професійного становлення. Вона містить не лише академічні знання і навички, а й особистісні якості, емоційну стійкість, етичні принципи та розуміння своєї професійної відповідальності.

Професія психолога характеризується високим рівнем соціальної відповідальності, оскільки її основним об'єктом є людина та її психічне і психологічне благополуччя. У сучасному світі, коли популярність професії психолога зростає, з'являються нові форми навчання в цій галузі – не лише очна, а й заочна, а також друга вища освіта (заочна). У зв'язку з цим питання професійної готовності до виконання цієї діяльності набуває особливої актуальності [3, с. 165].

Термін «готовність» має декілька значень: по-перше, це бажання або згода щось зробити, а по друге, це стан готовності. У першому випадку, на нашу думку, йдеться про добровільне та усвідомлене рішення, яке спрямоване на певну діяльність, тоді як у другому визначенні йдеться про стан, який забезпечує реалізацію цього рішення. Психологічна готовність до професійної діяльності розглядається як сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених психологічних якостей, наявність яких у майбутнього психолога має сприяти успішному виконанню професійних обов'язків у сфері психології та взаємодії всіх її учасників [5, с. 127].

З погляду особистісно-діяльнісного підходу, готовність є результатом цілеспрямованої підготовки до виконання певних завдань. Дослідники характеризують довготривалу готовність як стійкий комплекс особистісних якостей, які є необхідними для успішної діяльності в різних умовах. Ця система якостей є стабільною і слугує передумовою для регуляції роботи в цілому. Готовність психолога до професійної діяльності розглядається як тривалий стан, що суттєво впливає на можливість успішного виконання професійних обов'язків [2, с. 166].

Майбутній психолог повинен мати ґрунтовну академічну підготовку, що охоплює знання з основних напрямів психології: загальної психології, психології розвитку, клінічної психології, соціальної психології, психології особистості та інших. Важливо, щоб ці знання були не лише теоретичними, а й практичними – психолог має знати методи діагностики, консультування, психокорекції та психотерапії, вміти застосовувати на практиці різні техніки та методи, відчути специфіку роботи з клієнтами в реальних умовах.

Фахова підготовка психолога у вищому навчальному закладі включає два основні етапи: підготовчий та діагностичний. На підготовчому етапі відбувається відбір студентів за рівнем їхньої здатності до роботи з людьми. Це необхідно для того, щоб оцінити їхню схильність до певних напрямів психологічної діяльності,

таких як психолог-викладач, психолог-дослідник чи психолог-терапевт. Важливо, що на цьому етапі студенти також проходять адаптацію до специфіки майбутньої професії.

Діагностичний етап має на меті сформувати у студентів основи психодіагностики та розвинути навички самопізнання. Цей етап також допомагає виявити й опрацювати особистісні труднощі, які можуть перешкоджати майбутньому професійному розвитку. Значну увагу приділяють вправам, що дозволяють відпрацювати навички в умовах, наближених до реальної роботи, зокрема через рольові ігри «психолог-клієнт» [6, с. 110].

Успішне проходження практики під час навчання є важливим етапом професійної підготовки. Під керівництвом досвідчених менторів студенти-психологи вчаться працювати з реальними клієнтами, аналізувати випадки, складати плани терапії, застосовувати різні методи, зокрема КПТ, психоаналітичні техніки або методики арттерапії. Таким чином, теоретична та практична підготовка формує базову професійну компетентність, без якої неможливо досягти високої якості роботи.

Психологічна зрілість є однією з найважливіших складових готовності психолога до роботи. Психолог, який прагне допомагати іншим, повинен мати високу самосвідомість, бути здатним до рефлексії, тобто аналізу власних емоцій, думок, цінностей і реакцій. Важливо, щоб він був обізнаний зі своїми особистісними сильними й слабкими сторонами, з власними емоційними тригерами, вмів контролювати свої емоції й не переносив особисті проблеми на клієнтів [4].

Емпіричне дослідження було проведено із застосуванням методики диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів (ДДО) за Є. Клімовим. Після тестування майбутніх психологів результати були підраховані й оброблені, відображені на рис.1.

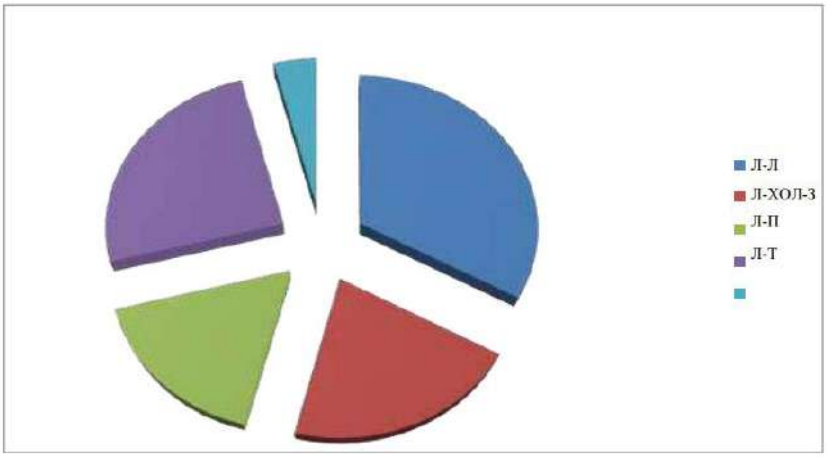


Рис. 1. Співвідношення показників щодо рівня сформованості в досліджуваних відповідних психотипів за методикою ДДО Клімова

Результати за методикою ДДО показали, що більшість опитаних мають психотип «людина-людина», що свідчить про їхню придатність до професії психолога, адже цей психотип відповідає вимогам даної сфери. Інші психотипи,

такі як «людина-природа», «людина-художній образ» та «людина-знакова система», набрали меншу кількість балів, а найменші значення отримані за типом «людина-техніка».

Таким чином готовність до майбутньої психологічної діяльності передбачає формування необхідних установок, а також сукупності професійних знань і навичок, особистісних властивостей і якостей. Це включає в себе комплекс мотиваційних, орієнтаційних, операційних, вольових, оцінних і мобілізаційно-емоційних компонентів, які забезпечують можливість майбутньому фахівцеві свідомо і якісно виконувати свої професійні обов'язки. Аналіз складових психологічної готовності до професійного типу «Людина-людина» у майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту, показав, що протягом навчання значно зріс рівень самооцінки їхніх можливостей у реалізації навичок, пов'язаних із цим професійним типом.

Етичні принципи є невід'ємною частиною професійної готовності психолога. Психолог працює з дуже особистими та інтимними аспектами життя людини, тому важливо дотримуватись етичного кодексу, що передбачає конфіденційність, повагу до особистості клієнта, недопущення маніпуляцій та зловживання владою. Також важливо враховувати культурні, соціальні, релігійні та індивідуальні особливості клієнтів, проявляючи чуйність і повагу до різноманіття.

Професійний розвиток також включає супервізію – консультації з досвідченими колегами для аналізу складних випадків і отримання зворотного зв'язку. Супервізія допомагає поглиблювати професійні знання, уникати «професійної сліпоти» та знижувати ризик емоційного вигоряння. Участь у професійних спільнотах і мережах підтримки дозволяє психологу обмінюватися досвідом, знаходити нові підходи до роботи, розвиватися як фахівцю.

Отже, готовність психолога до професійної діяльності – це комплексний показник, що охоплює як академічні знання і практичні навички, так і особистісну зрілість, етичну відповідальність та прагнення до самовдосконалення. Професія психолога вимагає високого рівня самосвідомості, емоційної стійкості, вміння співпереживати і підтримувати клієнтів.

Література

1. Белякова С.В, Ковальова І.Є. Особливості психологічної готовності майбутнього психолога до професійної діяльності. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 28, № 14. С. 1130-1142.
2. Кобилянська Т. Характеристика готовності до професійної діяльності як педагогічної категорії. *Молодь і ринок*. 2018. № 11(166). URL: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.152285 (Дата перегляду: 29.10.2024).
3. Мишко Н.М., Алавєранова Я.О., Белих Н.Г. Особливості психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 квіт. 2022 р. Полтава, 2022. С. 164-166.
4. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. : монографія / ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
5. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф. Харків : Діса плюс, 2019. 248 с.

6. Ю.Є. Демідова. Проблема психологічної готовності студентів - психологів до професійної діяльності психолога. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах*. 2014. Т. 87, № 34. С. 463-468.

Ольга Савиченко
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Ольга Горбачова
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МОДЕЛЬ ДИНАМІКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Виклики для психічного здоров'я військовослужбовців у час війни в Україні пов'язані з тривалим впливом стресових факторів. Перебування в умовах бойових дій та інші травматичні події війни можуть вести до виникнення кризових станів, психічних розладів та інших складнощів психічного здоров'я. Водночас, військове побратимство, суспільна значимість та особистісні ресурси дозволяють військовослужбовцям долати наслідки стресу, зміцнювати стресостійкість та рухатися до посттравматичного зростання.

Дослідження психічного здоров'я українців, зокрема військових, через 6 місяців після повномасштабного вторгнення засвідчило зростання рівня посттравматичного стресового розладу, депресії, тривоги, порушеннях самоорганізації, сприйняття стресу в українців, які зазнали безпосереднього впливу подій війни. Водночас, відчуття єднання, згуртованість, соціальна підтримка сприяють зростанню стійкості та доланню симптомів тривоги й депресії. Однак, дослідники припускають зростання показників психічних розладів через певний час в результаті усвідомлення пережитого досвіду [4].

Участь у бойових діях має негативний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців та ветеранів у довгостроковій перспективі, що досліджено на прикладі військових, що брали участь в операціях в Іраку. Йдеться зокрема про посттравматичний стресовий розлад та депресію після завершення участі в бойових діях. Важливо, що саме бойовий досвід, а не просто перебування на службі, значно збільшує ризик психічних розладів військовослужбовців. Посилюють ризик негативних наслідків наявні симптоми депресії та гострі стресові реакції під час розгортання, кількість негативних життєвих поді після завершення участі в бойових діях [3].

Вплив потенційно травмуючих подій може спричинити психічний розлад військовослужбовців і ветеранів у більш пізній період їхнього життя. Додатковими факторами вразливості можуть стати несприятливий життєвий

досвід до військової служби (негаразди в дитинстві, низький рівень освіти, психічні розлади до служби тощо). Проблеми фізичного здоров'я, поганий сон, фізична агресія, вживання речовин можуть стати провокуючими факторами та підсилити ймовірність розвитку стресового розладу. Несприятливими клінічними факторами лікування є наявність супутніх фізичних хвороб, хронічний біль, старший вік, тривалість функціональних порушень, самостигма щодо звернення за допомогою [2].

Подолання наслідків участі в бойових діях пов'язане з розвитком психологічної стійкості, поліпшенням соціальної адаптації, мобілізацією особистісних ресурсів [6].

Факторами стійкості є навчання після вступу, організаційні та особисті інтервенції, відсутність військової служби в резерві, здоровий спосіб життя (відмова від алкоголю та тютюну), перебування в особистих стосунках, згуртованість підрозділу та лідерство, відпочинок і відновлення сил під час оперативного розгортання, тривалість розгортання менше 6 місяців і менша загальна кількість розгортань. Фактори стійкості сприяють зміцненню психічного здоров'я військовослужбовців. Зцілення після травматичних поді забезпечують фактори відновлення, до яких відносяться відмова від психоактивних речовин, відсутність ризикованої поведінки, наявність дому та роботи, перебування на військовій службі, особисті стосунки, збереження пізнавального інтересу, створення нових та зміцнення існуючих соціальних мереж, соціальні втручання (наприклад, акції, змагання, терапія тваринами) [2].

Фактори стійкості та відновлення не лише допомагають відновитися після служби та подолати травматичний досвід, але й забезпечують посттравматичне зростання.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає нам можливість вибудувати теоретичну модель динаміки психічного здоров'я військовослужбовців у період війни. У процесі емпіричного дослідження модель була дещо уточнена (Рис.1) [1].

Ми припустили, що кожен етап повномасштабної війни, маючи свої особливості, пов'язаний з виникненням психологічних складнощів та залученням психологічних ресурсів.

Початок повномасштабного вторгнення 2022-початок 2023 року особливий тим, що для багатьох людей зміни відбулися зненацька. Кардинальні зміни зненацька. Виклики повномасштабного вторгнення пов'язані також із тим, що цивільне населення раптово потребувало розвитку військової ідентичності [5]. Тому окрім подолання бойового стресу та травматичного досвіду, важливим ресурсом також стають українські традиції військового життя. Водночас особиста мотивація, чітка громадянска позиція, пітримка співгромадян і міжнародної спільноти допомагають долати стрес. На цьому етапі військовослужбовці стикнулися з першими проявами тривоги і депресії, а також з уявною безпорадністю. Складнощі долалися за допомогою емоційного придушення, а на тлі соціальної підтримки зміцнювався соціальний добробут.

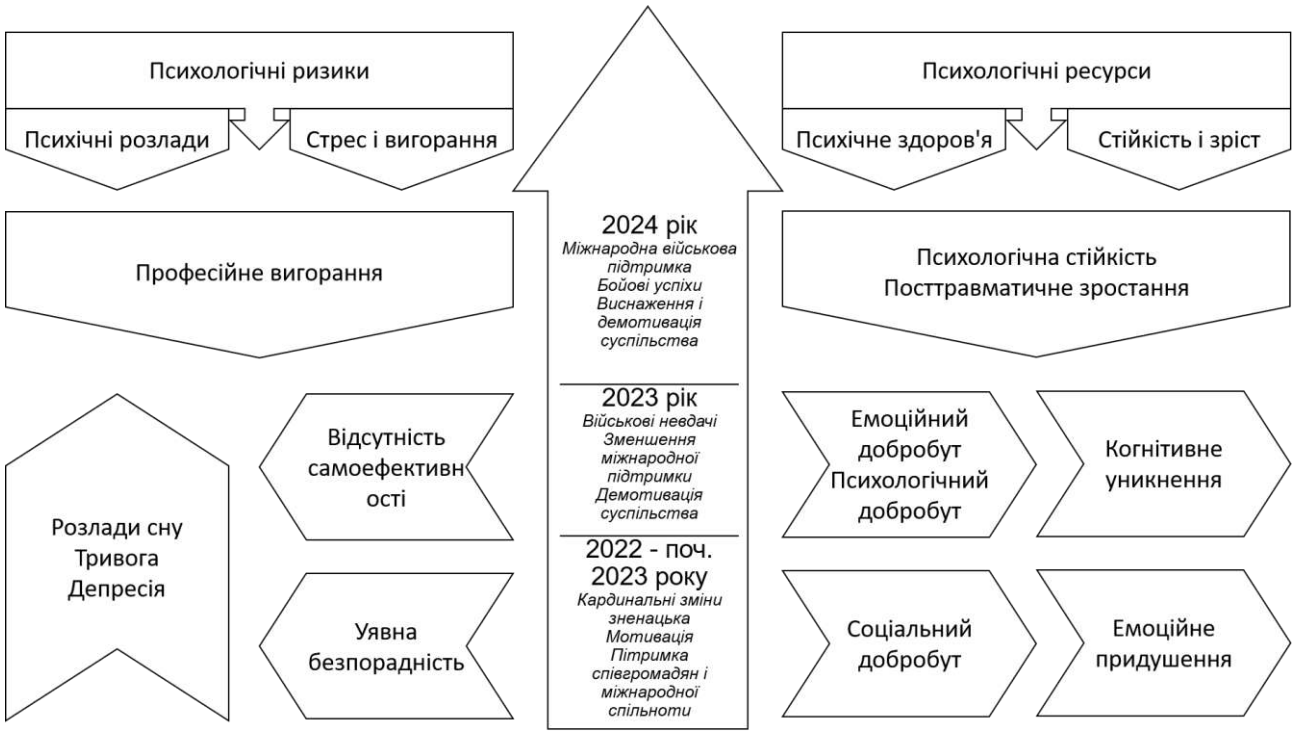


Рис1. Модель динаміки психічного здоров'я військовослужбовців у період війни

2023 рік видався доволі складним для українського війська - військові невдачі, зменшення міжнародної підтримки, демотивація суспільства спричиняють відчуття відсутності самоефективності. На фоні стресів і втоми виникалии порушення сну, зростали ознаки депресії та тривоги. Ключовою стратегією подолання стресів стало когнітивне уникнення, поступово зміцнювалися емоційний та психологічний добробут.

У 2024 році попри втрату мотивації і виснаження як всередині війська, так і в суспільстві, відмічаємо ряд військових успіхів та зміцнення міжнародно підтримки. У зв'язку з цим помічаємо накопичення стресів, що відображається у високому рівні професійного вигорання. Водночас, зростають психологічна стійкість та посттравматичне зростання.

Таким чином, попри негативний вплив війни на психічне здоров'я, мотивація, суспільна значущість та соціальна підтримка дозволяють долати складнощі навіть в умовах тривалих бойових дій.

Література

1. Савиченко О., Горбачова О., & Шуневич Є. Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців у період війни. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С.97-106. URL: https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.315043 (Дата перегляду: 23.11.24)
2. Bricknell M. Military Combat Mental Health Framework. *BMJ Military Health.* 2021. Vol. 167. №.1. P. 4-6. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjmilitary-2020-001439.
3. Feinstein A. I've studied journalists under pressure for 20 years. Here's what I've learned so far [Електронний ресурс]. URL: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/news/ive-studied-journalists-under-pressure-20-years-heres-what-ive-learned-so-far (Дата перегляду: 30.10.2024).
4. Hukovskyy O., West J. C., Morganstein J. C., Augusterfer E. F., Benedek D. M., Boyko O., Ursano R. J., Adler A. B. The Combat Path: Sustaining Mental Readiness in Ukrainian Soldiers. Parameters. 2024. Vol. 54, no. 2. DOI: https://doi.org/10.55540/0031-1723.3285.
5. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the

ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1134780. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1134780.
6. Prykhodko I., Matsehora Y., Kolesnichenko O., Baida M., Vasylkovskyi O. The Psychological Recovery Program of Ukrainian Military Personnel After Completing Combat Missions in the Russian-Ukrainian War. *Ceskoslovenska Psychologie.* 2023. Vol. 67. P. 455-473. DOI: https://doi.org/10.51561/cspsych.67.6.455.

Валерій Чигрин
здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології,
доктор психологічних наук, доцент
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОБРАЗ РОСІЙСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО У СВІДОМОСТІ УКРАЇНЦІВ

Уявлення про російських військових мають глибокі історичні корені, що простежуються від часів Київської Русі, коли військові асоціювалися із захисниками спільних слов'янських територій. Однак із розвитком окремих державних утворень, таких як Московське князівство, ці уявлення почали змінюватися, ілюструючи посилення централізації та імперських амбіцій Москви.

Значні трансформації образу російських військових відбувалися у періоди політичних і військових конфліктів, таких як боротьба між Московським князівством і Литовсько-руськими землями чи Переяславська угода 1654 року. Ці події закріплювали у свідомості українців амбівалентні риси образу російських військових: від союзників до загарбників. Імперська політика Росії, особливо в періоди централізації влади та територіальної експансії, посилювала асоціації російських військових із насильством, контролем та руйнуванням [3].

У подальшому формуванні образу важливу роль відіграв радянський наратив, який намагався представити російських військових як визволителів і героїв, ідеалізуючи їхній образ у культурі, пропаганді та освіті. Однак реальні дії радянської армії, зокрема репресії, депортації, придушення національних рухів і русифікація, формували суперечливі уявлення серед українців, зокрема в західних регіонах країни [2].

Сучасні події, зокрема війна на Донбасі у 2014 році та повномасштабне вторгнення Росії у 2022 році, кардинально змінили сприйняття російських військових в українському суспільстві. Масові злочини, агресія та цілеспрямоване знищення української культури та ідентичності закріпили за російськими військовими образ агресора та окупанта [1].

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє оцінити сприйняття російських військових серед українського населення та глибше зрозуміти основні

емоційні, когнітивні й соціальні аспекти цього явища. Використовуючи комплексний підхід, що включає соціологічне опитування, глибинні інтерв'ю та контент-аналіз, вдалося створити багатогранну картину сприйняття, в якій переплітаються особисті досвіди, вплив медіа та соціальних мереж.

Таблиця 1

Асоціації українців щодо російських військових

Асоціація	Кількість згадувань	Частота згадувань (%)	Регіональні особливості	Емоційне забарвлення
Окупант	38	76%	Схід, Південь	Негативне
Агресор	33	66%	Центр, Захід	Негативне
Терорист	25	50%	Схід, Центр	Негативне
Ворог	30	60%	Захід	Негативне
Жорстокість	20	40%	Схід	Негативне
Страх	15	30%	Схід, Центр	Негативне
Імперіалізм	10	20%	Захід, Центр	Негативне

Українці асоціюють російських військових із негативними поняттями як-от "окупант" (76%), "агресор" (66%), "терорист" (50%). Ці асоціації відображають емоційне ставлення, зумовлене особистим досвідом війни, зокрема в регіонах, які постраждали від окупації та бойових дій.

Таблиця 2

Емоційні реакції українців на російських військових

Емоція	Кількість згадувань	Частота згадувань	Група респондентів	Приклад із інтерв'ю
Страх	22	44%	Мешканці прифронтових регіонів	"Я боюся за своїх дітей, які чують вибухи щодня."
Ненависть	30	60%	Переселенці	"Вони зруйнували моє місто, мій дім."
Обурення	28	56%	Мешканці центральної України	"Це просто нелюди, які прийшли руйнувати наше життя."
Байдужість	5	10%	Західні регіони	"Я бачу це лише у новинах, не знаю, як реагувати."
Безпорадність	18	36%	Жертви воєнних злочинів	"Я не знаю, як захистити свою родину від усього цього жаху."

Домінуючими емоціями є ненависть (60%) і обурення (56%), особливо серед переселенців та мешканців центральних областей. Страх (44%) характерний для прифронтових регіонів, тоді як байдужість (10%) переважно на Заході України свідчить про менший особистий досвід війни.

Таблиця 3

Джерела інформації про російських військових

Джерело інформації	Кількість респондентів	Частота згадувань	Вплив на сприйняття
Соціальні мережі	35	70%	Швидке поширення негативного контенту, реальні фото/відео докази
Традиційні медіа (ТБ, радіо)	25	50%	Формування загального уявлення про війну та російських військових
Особистий досвід	15	30%	Емоційно насичене та травматичне сприйняття
Свідчення очевидців	10	20%	Реалістичний вплив через безпосередні розповіді

Соціальні мережі є основним джерелом інформації (70%), забезпечуючи швидке поширення реальних доказів. Традиційні медіа (50%) формують загальну картину, тоді як особистий досвід (30%) додає глибокого емоційного забарвлення.

Таблиця 4

Поширені теми у соціальних мережах (контент-аналіз)

Тема	Кількість згадувань	Частота згадувань	Хештеги/ключові слова
Воєнні злочини	30	60%	#RussianWarCrimes, #BuchaMassacre
Руйнування інфраструктури	25	50%	#Mariupol, #StopRussianAggression
Героїзм українських військових	20	40%	#StandWithUkraine, #UkraineHeroes
Боротьба з пропагандою	15	30%	#StopFakeNews, #RussianLies

Найпоширеніші теми у соціальних мережах включають воєнні злочини (60%), які фокусуються на масових вбивствах і насильстві в таких містах, як Буча. Руйнування інфраструктури (50%) висвітлює наслідки атак на житлові будинки, лікарні та школи. Героїзм українських військових (40%) акцентує увагу на мужності та відданості українських захисників. Тема боротьби з пропагандою (30%) зосереджена на спростуванні російських фейків і підвищенні обізнаності про інформаційні маніпуляції.

Таблиця 5

Регіональні відмінності у сприйнятті російських військових

Регіон	Домінуючі асоціації	Частота емоційних реакцій	Джерела інформації (%)
Схід	Окупант, жорстокість	Страх (70%), ненависть (60%)	Особистий досвід (80%), соціальні мережі (60%)
Центр	Агресор, терорист	Обурення (65%), страх (50%)	Традиційні медіа (60%), соціальні мережі (70%)
Захід	Ворог, імперіалізм	Ненависть (40%), байдужість (20%)	Соціальні мережі (75%), традиційні медіа (55%)
Південь	Окупант, страх	Страх (80%), обурення (50%)	Особистий досвід (70%), соціальні мережі (65%)

Регіональні відмінності суттєво впливають на сприйняття російських військових. У Східному регіоні переважають асоціації "окупант" і "жорстокість", а емоції страху (70%) і ненависті (60%) формуються через особистий досвід війни. У Центрі домінують "агресор" і "терорист", з емоційною реакцією обурення (65%) і страху (50%), значною мірою підсилені медіа. Західний регіон асоціює російських військових із "ворогом" і "імперіалізмом", демонструючи історичну пам'ять. На Півдні страх (80%) і обурення (50%) пов'язані з постійними атаками та окупацією. Основні джерела інформації відрізняються: на Сході та Півдні домінує особистий досвід, тоді як у Центрі та на Заході – соціальні мережі.

Таблиця 6

Частотність ключових слів у контент-аналізі

Ключове слово	Кількість згадувань	Частота використання	Контекст
Окупант	35	70%	Опис вторгнення та окупації
Агресор	30	60%	Дії російських військових на фронті
Ракетні обстріли	25	50%	Руйнування інфраструктури
Злочини	28	56%	Воєнні злочини в окупованих містах
Терор	20	40%	Залякування мирного населення
Жорстокість	22	44%	Масові вбивства, катування

Ключові слова, як-от "окупант" (70%), "агресор" (60%) і "злочини" (56%), найбільш часто використовуються для опису дій російських військових. Вони характеризують армію Росії як загрозу, джерело насильства та порушень прав людини. Слова "ракетні обстріли" (50%) і "жорстокість" (44%) підкреслюють масштаби руйнувань і людських страждань. Часте вживання цих термінів свідчить про значний вплив інформаційного середовища та акцент на злочинних діях агресора.

Дані таблиць підкреслюють глибокий емоційний, когнітивний і соціальний вплив війни на українське суспільство. Особистий досвід, медіа та соціальні мережі формують стійке негативне сприйняття російських військових, яке варіюється залежно від регіональних та інформаційних особливостей. Ця інформація важлива для розробки ефективної інформаційної політики, спрямованої на протидію дезінформації, документування злочинів і мобілізацію суспільства.

Література

1. Булик-Верхола С. З. Мовний образ Росії як ворога (на матеріалі ЗМІ періоду російсько-української війни). *Вісник соціальних наук*. Чернівці : Чернівецький університет, 2022. № 22.
2. Ніколаєнко Н., Василевич Ю., Комарчук О. Комунікативні стратегії інформаційної складової російсько-української гібридної війни. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. *Міжнародні відносини*. 2019. № 8 (392). С. 56-68.
3. Хардель Р. З. Історичний чинник у інформаційному протистоянні Російської Федерації з Україною наприкінці XX – на початку XXI століття. *Гуманітарні науки*. Київ : Видавництво «Гуманітарні студії», 2022. № 032. С. 1-10.
4. Rudchenko A. Російський наратив про «українських фашистів» у публікаціях українських медіа. *Вісник Львівського університету. Серія журналістика*. Львів : Видавництво «Журналістика». 2020. № 47.

Жанна Терещенко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Волонтерський рух у сучасному суспільстві набуває важливого значення для українців, оскільки через війну, суспільно-політичні зміни, економічну нестабільність, соціальну незахищеність зростає потреба населення у допомозі та підтримці. Відтак, збільшується кількість громадських та благодійних організацій, волонтерських об'єднань, фондів і соціально активних громадян, які усвідомлено починають займатися волонтерською діяльністю.

У науковій літературі волонтерство розглядається як соціальне явище, важливе для розвитку громадянського суспільства, активного громадянства та соціальної згуртованості. Волонтерство є багатоаспектним феноменом, що розглядається як важлива складова сучасного суспільства, яка сприяє особистісному розвитку, формуванню соціальних зв'язків і вирішенню актуальних суспільних проблем [7].

Основним чинником, що визначає діяльність волонтерів, є їхня мотивація. Мотивація – це те, що штовхає людину вчинити певну дію відповідно до потреби, що виникла. Через вплив мотивацій одна людина витрачає велику кількість часу і сил на самоствердження, а інша – на самозбереження. Умови війни можуть впливати на мотивацію волонтерів, оскільки можуть змінити розуміння людьми того, що є важливим. У таких умовах люди можуть звернутися до волонтерської діяльності як способу вираження своєї громадянської позиції та підтримки соціальних проектів [3].

Дослідження Хамілтона показали, що чинниками мотивації волонтерства можуть бути індивідуальні потреби, соціальні зв'язки, сприйняття власної компетентності та можливості допомогти іншим людям [2]. Сучасні українські дослідження аналізують роль цінностей і патріотизму в соціальній активності українців [5; 6].

Т. Лях виділяє чинники, що спонукають до волонтерства [4]:

– Альтруїзм і соціальна відповідальність: багато волонтерів відчувають потребу допомагати іншим, роблячи світ кращим місцем. Альтруїзм, бажання позитивно впливати на суспільство та допомагати тим, хто потребує підтримки, є потужним мотиватором для багатьох людей.

– Самореалізація та особистий розвиток: волонтерська діяльність дає можливість здобути нові знання, навички та досвід, які можуть бути корисними

як у професійному, так і в особистому житті. Це також можливість випробувати себе у нових ситуаціях та розширити свій кругозір.

– Соціальні зв'язки та відчуття спільноти: волонтерство часто пов'язане із соціалізацією та створенням нових знайомств. Можливість зустрічатися з однодумцями та працювати в команді підсилює відчуття належності до певної спільноти.

– Вдячність та емоційне задоволення: багато волонтерів отримують моральне задоволення від того, що їхня діяльність приносить користь іншим. Відчуття вдячності від тих, кому вони допомагають, і можливість зробити щось важливе для інших підвищує рівень особистого задоволення.

– Покращення репутації та майбутні можливості: волонтерство може сприяти покращенню особистої репутації та стати хорошим доповненням до резюме, особливо для молодих спеціалістів, які прагнуть виділитися серед інших кандидатів. Це також може відкрити двері до нових кар'єрних можливостей.

– Пошук сенсу життя: деякі люди займаються волонтерською діяльністю, щоб знайти більше сенсу у своєму житті або у складні моменти. Волонтерство допомагає їм наповнити своє життя значущістю і знаходити втіху у допомозі іншим.

– Справедливість та соціальні зміни: волонтери, особливо ті, що займаються захистом прав людини або екологією, часто мотивовані бажанням змінити суспільство на краще. Вони прагнуть вплинути на соціальні норми, сприяти зменшенню несправедливості та дискримінації.

– Інституціоналізація волонтерства: волонтерська діяльність може здійснюватися як у межах офіційних організацій (школи, НУО, благодійні фонди), так і в неформальних об'єднаннях (наприклад, громадські ініціативи). Інституціоналізація дозволяє організувати та координувати роботу волонтерів, що підвищує ефективність їхньої діяльності.

– Соціальний капітал: волонтерство є важливим елементом соціального капіталу, оскільки воно сприяє розвитку довіри, соціальних зв'язків та взаємодії між різними групами населення. Це може поліпшити соціальну згуртованість, зміцнити громадянське суспільство та забезпечити соціальну стабільність.

– Особистісний розвиток і професійне зростання: волонтерська діяльність сприяє особистісному та професійному розвитку. Вона дозволяє розвивати лідерські якості, здобувати нові навички, отримувати досвід роботи в команді. Це може сприяти успішнішій інтеграції людини в професійне та соціальне середовище.

– Етичний аспект волонтерства: волонтерська діяльність має також етичний аспект, оскільки вона ґрунтується на принципах справедливості, рівності та поваги до інших. Це передбачає добровільне прийняття відповідальності, особисту ініціативу та готовність допомагати безкорисливо.

Отже, мотивація волонтерів має різноманітні аспекти і її аналіз може сприяти глибшому розумінню того, чому люди добровільно обирають цю діяльність.

Література

1. Волонтерство. *Національна соціальна сервісна служба України* [Електронний ресурс]. URL: https://nssu.gov.ua/volonterstvo
2. Горєлов Д. М., Корнієвський О. А. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналітична доповідь. Київ: НІСД, 2015. 36 с.
3. Калениченко Р.А. Волонтерство в соціальній роботі. Київ, 2008. 86 с.
4. Лях Т.П. Волонтерство як суспільний феномен. *Проблеми педагогічних технологій :* зб. наук. пр. Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк: Волинський академічний дім, 2016. Вип.3-4. С.139-144.
5. Пирог Г. В., Габрук К. С. Ціннісні компоненти соціально-політичної активності молодих українців і поляків. *Актуальні проблеми психології та педагогіки:* збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, Україна, 8-9 листопада 2019 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2019. С. 119-121.
6. Пирог Г. В., Хохлова К. І. Психологічні особливості національно-патріотичної свідомості сучасних українців. *Dynamics of the development of world science:* Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2019. Pp. 333-341.
7. Юрченко І. В. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності. *Соціальні виміри суспільства.* 2009. №1. С. 361-368.

Вікторія Яремчук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, професор (б.в.з.) кафедри
соціальної та практичної психології,
доктор психологічних наук, доцент
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Особистісна тривожність впливає на різні аспекти життя, включаючи емоційний, когнітивний і фізичний добробут. Повномасштабне вторгнення значно підвищило потребу у вивченні проблематики тривожності. Постійна небезпека для життя, невизначеність у майбутньому, вимушене переміщення, загибель рідних і знайомих, втрата здоров'я близьких, інформація з фронту чинять вплив на збільшення рівня тривожності.

Особистісна тривожність визначається як стійка індивідуальна особливість, що характеризує схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, реагуючи на них станом тривоги [1]. Війна та ситуація в країні створює виклики для психічного здоров'я підлітків, серед яких тривожність є однією з найбільш поширених проблем. У процесі вивчення явища тривожності виявлено її взаємозв'язок із характеристикою сім'ї, особливостями сімейного виховання, успішність у навчанні, взаємини з учителями й однолітками, переживання

посттравматичного стресу, соціальні чинники, зокрема сприйняття навколишньої дійсності як загрозливої та нестабільної. Важливим джерелом тривоги є внутрішній конфлікт, зумовлений самоставленням, самооцінкою та іншими особистісними аспектами [2].

Підлітковий вік є найбільш складним [3]. Цей віковий проміжок є кризовим, оскільки відбуваються значні зміни особистості підлітка. Ці зміни охоплюють різноманітні аспекти життя підлітка: навчання, спілкування з однолітками та дорослими, рівень сприйняття себе в соціумі. Одним із ключових чинників, що впливає на ці процеси, є самооцінка.

Самооцінка – це глобальне самоставлення, загальне оцінювання власної значущості й цінності, яке формується на основі соціальних взаємодій [4]. Самооцінка визначає рівень психологічного комфорту особистості та її успішність у різних сферах життя. Вона формується на основі зворотного зв'язку, успіхів і невдач у діяльності, а також соціальної підтримки, яку отримує підліток.

Особистісна тривожність – це стійка схильність до відчуття тривоги в ситуаціях, які не несуть реальної загрози. У підлітковому віці тривожність може значно впливати на розвиток особистості та соціальні відносини, і багато наукових досліджень вказують на самооцінку як на важливий чинник, що впливає на рівень тривожності. Низька самооцінка сприяє підвищенню тривожності, тоді як підвищення самооцінки може допомогти знизити цей рівень і сприяти розвитку позитивного самосприйняття.

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем особистісної тривожності у підлітків, а також дослідження ефективності психологічних тренінгів щодо підвищення самооцінки та зниження рівня особистісної тривожності.

Наше дослідження має два рівні: емпіричного й експериментального. Емпіричний рівень охоплює збір фактів, їх первинний опис, аналіз і систематизацію. Факти поділяються на реальні, що відбивають події та явища, і наукові, які документуються мовою науки після критичного осмислення. Вони стають основою для подальшого формулювання закономірностей і створення теорій. Перший етап емпіричного дослідження зосереджений на отриманні фактів з реального світу. Другий етап передбачає аналіз, систематизацію й опис отриманих даних, встановлення їх зв'язків і закономірностей [5]. Цей рівень дослідження вирішує такі завдання: збір і систематизація даних про об'єкт, виявлення властивостей і зв'язків, класифікація та створення моделей для опису структури й динаміки досліджуваного явища.

Експеримент – науковий метод, який передбачає активне втручання дослідника в природний хід подій з метою вивчення їхньої сутності чи перевірки гіпотез. Його ключовою перевагою є можливість контролю змінних.

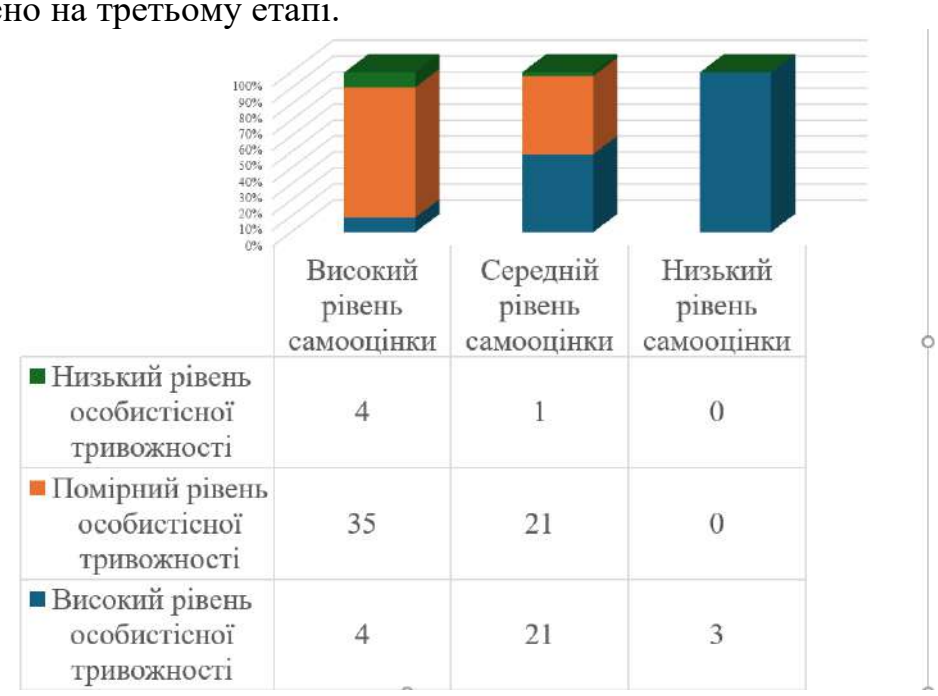
Дане дослідження було проведено із трьома групами підлітків 13-17 років. Разом у цих групах 93 підлітка. Дослідження мало три етапи. На першому етапі проведено дослідження рівня особистісної тривожності та самооцінки в усіх групах. Дослідження рівня особистісної тривожності проведене за методикою

Ч. Спілбергера [7]. Дослідження рівня самооцінки відбувалося за методикою «Шкала самооцінки» Моріса Розенберга.

На другому етапі проведено два тренінгові курси. З першою групою (8 та 9 класи Іванівського ліцею, n=44) проведений психологічний тренінг «Самооцінка та методи впливу на формування та підтримку адекватної самооцінки». Завдання тренінгу: підвищення самооцінки підлітків, які мають низький рівень самооцінки та підтримка адекватної самооцінки через позитивні самоспостереження та когнітивні вправи. З другою групою (9-В клас, ліцею № 12 м. Житомира, n=18) проведений тренінг «Знайди внутрішній спокій». Цей тренінг спрямований на зниження тривожності методами саморегуляції, такими як дихальні вправи та когнітивне переосмислення негативних думок. Третя група є контрольною, з якою не проводилися психологічні тренінги (9-Б клас ліцею №12, 10 та 11 класи Іваніського ліцею, n=31).

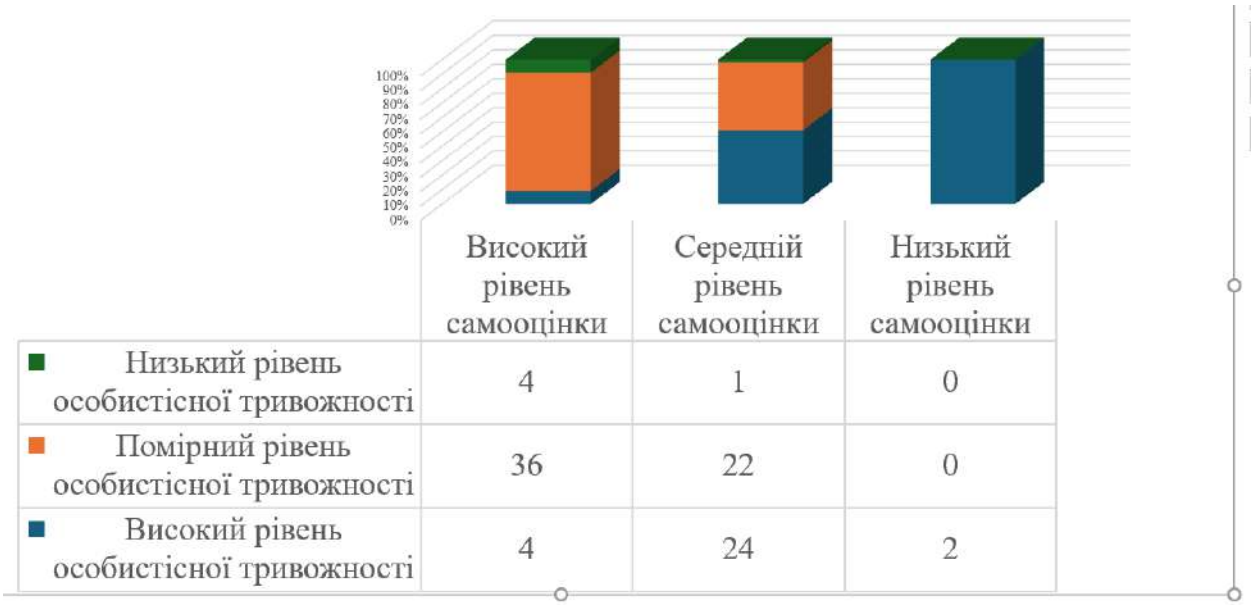
На третьому етапі проведено повторне дослідження рівня особистісної тривожності та самооцінки в усіх трьох групах.

У ході дослідження з'ясовано, що підлітки з низькою самооцінкою демонструють вищий рівень особистісної тривожності порівняно з однолітками, які мають середню або високу самооцінку. Це показало як перше дослідження з трьома групами, що було проведено на першому етапі, так і друге дослідження, що проведено на третьому етапі.



	Високий рівень самооцінки	Середній рівень самооцінки	Низький рівень самооцінки
Низький рівень особистісної тривожності	4	1	0
Помірний рівень особистісної тривожності	35	21	0
Високий рівень особистісної тривожності	4	21	3

Рис. 1. Вплив самооцінки на рівень особистісної тривожності у підлітків (первинне дослідження)



	Високий рівень самооцінки	Середній рівень самооцінки	Низький рівень самооцінки
Низький рівень особистісної тривожності	4	1	0
Помірний рівень особистісної тривожності	36	22	0
Високий рівень особистісної тривожності	4	24	2

Рис. 2. Вплив самооцінки на рівень особистісної тривожності у підлітків (повторне дослідження)

Щодо зміни показників рівня особистісної тривожності та рівня самооцінки після проведених психологічних тренінгів, то після зустрічей, що були направлені на підняття самооцінки та підтримку адекватної самооцінки групи 1 – рівень особистісної тривожності знизився на 1,13, а рівень самооцінки збільшився на 1,79.

Що стосується другої групи, де був проведений тренінг на зниження особистісної тривожності, то рівень особистісної тривожності зріс на 2,04, а рівень самооцінки знизився на 6,52. Результат вийшов протилежний від очікуваного.

У контрольній групі рівень особистісної тривожності знизився на 1,63, а рівень самооцінки знизився на 0,19.

Отже, маємо підстави говорити про можливу взаємозалежність між особистісною тривожністю та самооцінкою очевидна. І в першій групі, де покращився показник щодо рівня особистісної тривожності там і покращився показник щодо рівня самооцінки, а в другій групі, де відзначено збільшення рівня особистісної тривожності, там і відзначається зниження рівня самооцінки.

Проте зробити висновки щодо впливу психологічних тренінгів складно, тому що такі нерівномірні зміни у різних групах не дають можливості визначити закономірність.

Таблиця 1

Загальні результати дослідження

Клас	n	Особистісна тривожність 1	Особистісна тривожність 2	Зміни	Самооцінки 1	Самооцінки 2	Зміни
8 (Іван. ліцей)	23	42,43	40,21	**2,21**	49,29	47,43	**1,86**
9 (Іван. ліцей)	21	42,56	42,50	**0,06**	52,89	51,17	**1,72**
9-В (12 ліцей)	18	41,09	43,13	**-2,04**	39,43	45,96	**-6,52**
9-Б (12 ліцей)	14	41,24	40,38	**0,86**	41,90	42,43	**-0,52**
10 (Іван. ліцей)	11	45,45	44,09	**1,36**	52,09	53,82	**-1,73**
11 (Іван. ліцей)	6	50,17	47,50	**2,67**	47,00	45,33	**1,67**

Таблиця 2

Результати дослідження за групами

Група	Клас	n	Особистісна тривожність 1	Особистісна тривожність 2	Зміни	Самооцінка 1	Самооцінка 2	Зміни
І гр.	8,9 (Іван. ліцей)	44	42,49	41,36	**1,13**	51,09	49,30	**1,79**
ІІ гр.	9-В (12 ліцей)	18	41,09	43,13	**-2,04**	39,43	45,96	**-6,52**
ІІІ гр.	9-Б (12 ліцей), 10,11 (Іван. ліцей)	31	45,62	43,99	**1,63**	47,00	47,19	**-0,19**

Позитивний ефект психокорекційних заходів щодо підвищення самооцінки та підтримки адекватної самооцінки може означати, що вони мають ефективність для зниження особистісної тривожності підлітків.

Отримані результати можуть стати корисними для психологів, які працюють із підлітками з високим рівнем тривожності. Розроблені тренінгові програми можна застосовувати як ефективні інструменти психокорекції, спрямовані на підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності у підліткових групах. Водночас показники, отримані у групі 2, свідчать про необхідність подальшого пошуку шляхів зниження особистісної тривожності та розробки більш дієвих методів у цій сфері.

Самооцінка є важливим фактором, що впливає на рівень особистісної тривожності у підлітків. Використання психокорекційних тренінгів сприяє підвищенню самооцінки та зниженню тривожності, відкриваючи нові перспективи для роботи з підлітками, які потребують підтримки у психічному розвитку та соціальній адаптації.

Література

1. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Науковий вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 72-78.
2. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність: її вплив на професійну діяльність. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 45-51.
3. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 28.11.2018. № 957 «Про затвердження Порядку надання первинної медичної допомоги». URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/MOZ9574?an=435&ed=2018_11_28.
4. Калюжна Є. Психологічні механізми підтримки самооцінки у підлітковому віці. *Український психологічний журнал*. 2022. № 5. С. 31-38.
5. Носенко Е.Л. Діагностика особистості засобами невербального спілкування: монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2013. 191 с.
6. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища. *Рідна школа*. 2007. № 9. С. 57-59.
7. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI?utm_source=chatgpt.com.

Напрям 2

ОСВІТА ТАПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ

Дар'я Волинчук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Розуміння того, як підлітки відчувають самотність, особливо з огляду на їхню стать, стає надзвичайно актуальним у контексті сучасного світу. Підлітковий вік – це час значних змін особистості, але й чутливий період, коли виникають різні емоційні виклики. Гендерні ролі та очікування суспільства стосовно того, як мають відчувати себе хлопці та дівчата, можуть суттєво впливати на сприйняття та вираження відчуття самотності.

Для того, щоби зрозуміти гендерні різниці у психології, дослідники проводять спеціальні студії, що спрямовані на вивчення різниць у психологічних характеристиках чоловіків і жінок. Наприклад, дослідження можуть включати аналіз різних аспектів, таких як когнітивні здібності, особистісні характеристики, реакції на стрес, психічні розлади, ставлення до стереотипів статевої приналежності та інші.

Насправді формування гендерної ідентичності відбувається тоді у підлітків, коли індивід починає розуміти основні аспекти своєї особистості. Група однолітків відіграє важливу роль у соціалізації підлітка та формуванні його особистості. Ця мала соціальна група об'єднується за спільною метою. Вони сприяють взаємодії та впливу, а також розвивають спільні норми, цінності та інтереси. У літературі акцентується ідея «підліткової субкультури», яка представляє спільність норм і способів життя, які впливають на формування світогляду та гендерної ідентичності людини.

Вчені виділяють внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на формування гендерної ідентичності підлітків:

– вплив сім'ї, тобто виховання батьків, і соціальні фактори належать до зовнішніх факторів [2];

– внутрішні фактори включають фізичні фактори, які в основному пов'язані з гормонами під час формування ознак статі організму, а також фактори організму, пов'язані зі здоров'ям [3].

Самотність є складним емоційним станом, який проявляється у різних аспектах людської взаємодії та самосприйняття. Підлітковий вік є значущим в особистісному розвитку, позаяк відбуваються відчутні зміни у сприйнятті себе та соціального оточення. У цьому контексті відчуття самотності може набувати особливої гостроти через фізіологічні, психологічні та соціальні трансформації.

Зауважимо на тому, що складність підліткового віку полягає у тому, що індивід вимагає визнання себе дорослим, вимагає поваги та має потребу в тому, щоби до нього дослухалися. Неадекватна самооцінка дорослих як особистості виникає внаслідок об'єктивного процесу дорослішання, який часто супроводжується ставленням дорослих до підлітків як до дітей.

Історія почуття самотності викликала багато запитань у вчених, починаючи з того, чи існує це психічне явище взагалі. Г. Зілбург, М. Салліван, К. Роджерс, К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер, Р. Вейс, У. Садлер, Т. Джонс та інші вивчали особливості протікання та виникнення відчуття самотності. Закордонні дослідники (Д. Перлман, Л. Пепло) розглядають самотність як таке, що є абсолютно реальним, але з точки зору норми чи патології, що має певний позитивний або негативний досвід [2; 3].

Відчуття самотності набуває виразних гендерних характеристик. Зокрема, жінки частіше почуваються самотніми, навіть якщо вони частіше комунікують. Відсутність цього може свідчити про обмежений соціальний контакт або недостатню впевненість у собі та зовнішності, тоді як уявлення про себе жінкою свідчить про її психічне здоров'я та соціальну адаптацію. У ситуації, коли жінка відчуває самотність, вона може зануритися у нереальний світ та забутися про довколишніх.

Жінка може почуватися самотньою через наявність почуття провини. Попри те, що почуття провини може бути лише особистим, воно також може поширюватися назагал, де індивід почувається винним через усе, що відбувається у світі. Таким чином, супроти так званої «чоловічої етики справедливості» функціонує «жіноча етика турботи», що базується на почутті провини за всіх. Жіноча самотність може бути залежною від конкретної життєвої ситуації [1].

Таким чином, феномени чоловічої та жіночої самотності виникають та змінюються у культурі. Сучасні дослідження показують, що він є важливою частиною історичного процесу розвитку свідомості та суспільства. Отже, аналізуючи дослідження різних вчених щодо цієї теми, можна зробити висновок, що самотність є абсолютно індивідуальним і суб'єктивним явищем, і причини її виникнення у кожної людини є унікальними. Розкриття теми гендерної відмінності у переживанні відчуття самотності у підлітковому віці допоможе покращити підходи до психологічної підтримки підлітків, спрямованих на подолання самотності та зміцнення їхнього емоційного благополуччя.

Література

1. Шлянчак С. О., Шлянчак А. В., Тінін Д. Г. Сучасна проблематика гендерної психології та гендерної ідентичності в період статевої зрілості індивіда. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2023. № 210. С. 192-199.
2. Drescher J., Cohen-Kettenis P., Winter S. Minding the body: Situating gender identity diagnoses in the ICD-11. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England).* 2012. Vol. 24(6). P. 568-577.

3. Favez N., Frascarolo F. Gender-role orientation in parents: a factor contributing to prenatal coparental interactions in primiparous families. *Early Child Development and Care*. 2020. Vol. 190(14). P. 2181-2191.

Світлана Дмитрієва
кандидатка психологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти
Катерина Іваненко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Спеціальна освіта. Логопедія»
Житомирський державний університет мені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-ЛОГОПЕДІВ

Професійна підготовка фахівця, психологічно готового до здійснення професійної діяльності, є найважливішим стратегічним завданням в осучасненні вищої освіти України. Такі зміни передбачають чітку та детальну розробку моделі підготовки кваліфікованих вчителів-логопедів відповідно до європейських стандартів.

Реаліями сьогодення є збільшення дітей з порушеннями мовлення, котрі потребують кваліфікованої допомоги та логопедичної підтримки. Професійна діяльність вчителя-логопеда передбачає взаємодію з дітьми з порушеннями мовлення, зокрема з комбінованими порушеннями. Результативність логопедичної допомоги залежить від рівня професійної підготовки спеціаліста і тому підвищуються вимоги до вищезазначеної підготовки та до особистості самого вчителя-логопеда [2].

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виділити педагогічні умови формування готовності майбутнього вчителя-логопеда до професійної діяльності. Умови можна розділити за їх педагогічною метою на:

1. забезпечення стійкої позитивної мотивації;
2. оновлення змісту педагогічної підготовки;
3. використання інноваційних технологій і залучення до активної пізнавальної діяльності;
4. створення емоційно-сприятливого середовища [1].

Виведення цих педагогічних умов відбувається під впливом ряду складників сформованості готовності вчителя-логопеда до професійної діяльності. Готовність спеціаліста характеризується стійкою особистою та професійною спрямованістю, володінням знаннями інформаційно-теоретичного

та прикладного характеру, сформованістю умінь та навичок, що будуть корисними у виконанні професійних обов'язків.

Умова, що потребує формування стійкої позитивної мотивації, включає вплив потреб, інтересів, стимулів та мотивів на загальний стан мотивації вчителя-логопеда. Пізнавальні мотиви виходять з пізнавальних інтересів студента. В свою чергу пізнавальні інтереси відповідають за формування знань, умінь, навичок та способи професійної діяльності. З цієї умови випливає необхідність підсилення значущості навчального матеріалу, визначення педагогічної мети, створення внутрішньо-предметних та міжпредметних зв'язків, розвиток пізнавального інтересу та самостійності.

Наступна умова зосереджує увагу на необхідності перегляду та змін структури, змісту вищої освіти відповідно до потреб суспільства та змін, що відбуваються у ньому. Доречно для забезпечення вищезазначених потреб переглянути програми та вдосконалити їх, розробити нові стандарти педагогічної освіти.

Для формування зацікавленості студентів у навчально-професійній діяльності актуальним є впровадження у вузівський процес інтерактивних методів та засобів навчання. Вони допомагають підвищити активізацію навчальної діяльності студентів на заняттях. Прикладами дієвих методів можуть бути: дискусії, тренінги, проєктні роботи та ін.

Однією з найважливіших умов є формування емоційно-сприятливого середовища. Емоційно здоровий клімат сприятиме колективному взаємообміну думками, співпраці, сумлінності та ін. Під впливом позитивного емоційного середовища студент прагне до саморозвитку, обміну думками, зацікавленості в навчанні та ін. [1, с.74].

Діагностування рівня мотиваційної готовності до здійснення професійної діяльності проводилось за допомогою наступних методик [3]:

1. Діагностика соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб О. Потьомкіної.
2. Методика діагностики ціннісних орієнтацій в кар'єрі Е. Шейна (в адаптації В. О. Чікер та В. Е. Винокурова).
3. Методика діагностики мотивації професійної діяльності К. Замфір у модифікації А. Реана.

Перша з вищезазначених методик допомагає зрозуміти тип мотивації студентів. Результати дослідження за цією методикою наведені нижче в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл опитуваних за видами установок (%)

№	Види установок	Відсоток студентів
1	Орієнтація на егоїзм	43%
2	Орієнтація на процес	30%
3	Орієнтація на альтруїзм	57%
4	Орієнтація на результат	70%

У переважної більшості орієнтація спрямовується на альтруїзм та результат. Проте частина молодих спеціалістів все ж мають на меті досягнення та

задоволення лише власних потреб. Орієнтація на егоїзм означає спрямованість на захист власних інтересів від будь-якого типу критики, збереження матеріальних цінностей, статусу людини в суспільстві.

Автор цієї методики О. Потьомкіна вважає, що люди, які орієнтуються на процес, більше зосереджені на самому виконанні роботи, ніж на досягненні результату. Через це вони часто не встигають виконати свої обов'язки вчасно, затримують здачу завдань, а їхня орієнтація на процес заважає досягненню ефективності. Такі особи виявляють більшу цікавість до самого процесу, а не до кінцевого результату. Натомість, люди, які зосереджені на результаті, є одними з найнадійніших і відповідальних. Вони здатні досягати успіху у своїй діяльності, незважаючи на труднощі, проблеми та невдачі.

Люди, які дотримуються альтруїстичних цінностей, заслуговують на повагу. Альтруїзм, за словами авторки методики, є найважливішою громадською мотивацією, яка відрізняє зрілу особистість від незрілої. Люди, які виявляють надмірний егоїзм, зустрічаються досить рідко. Більшість людей проявляє «розумний егоїзм», який не завдає шкоди іншим людям. Авторка вважає, що відсутність такого егоїзму може бути шкідливою для особистісного розвитку. Це явище часто спостерігається серед представників «інтелігентних професій».

Для виявлення пріоритетних ціннісних орієнтацій в кар'єрі майбутніх вчителів-логопедів ми застосували методику Е. Шейна, яка дозволяє виявити «якорі кар'єри» - ціннісні орієнтації, соціальні установки, інтереси, соціально зумовлені спонукання до діяльності. Результати емпіричного дослідження майбутніх фахівців за даною методикою представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Середнє значення ціннісних орієнтацій в кар'єрі майбутніх вчителів-логопедів за методикою Е. Шейна

№	Ціннісні орієнтації	Середнє значення
1	Підприємництво	3,5
2	Інтеграція стилів життя	2
3	Виклик	2
4	Служіння	4
5	Стабільність роботи	4,5
6	Автономія (незалежність)	4,6
7	Менеджмент	3
8	Професійна компетентність	2,5

Як бачимо із таблиці 2, домінуючими ціннісними орієнтаціями у кар'єрі у групі досліджуваних виявились автономія, стабільність роботи та служіння (відповідно М=4,6, М=4,5 та М=4). Це означає, що майбутні спеціалісти найбільше цінують у своїй майбутній професійній діяльності можливість працювати самостійно, мати свободу у плануванні часу (автономія), мати стабільну, надійну роботу на тривалий час (стабільність) і реалізовувати альтруїстичні прагнення допомоги іншим (служіння).

Наступними за значимістю для студентів виявились бажання створити власний бізнес і реалізувати нові ідеї, з готовністю до ризику (підприємництво, М=3,5), кар'єрна орієнтація «менеджмент», яка вказує на інтерес до управлінської

діяльності (M=2,5) та орієнтація на професійну компетентність, що акцентує на досягненні успіху та саморозвитку в професії (M=2,5). Найменшу значимість для здобувачів вищої освіти мають прагнення до гармонії між роботою, сім'єю та особистим життям (інтеграція стилів життя, M=2) та орієнтація на рішення свідомо складних завдань, подолання перешкод заради перемоги в конкурентній боротьбі (виклики, M=2).

Аналіз стану сформованості професійної мотивації у майбутніх фахівців спеціальної освіти на основі отриманих результатів свідчить про прагнення молодих спеціалістів до використання інноваційних підходів у своїй професійній діяльності, втілення організаторських та управлінських вмінь. Проте виклики чинять перешкоди на такому шляху і можуть стати великою проблемою в досягненні значимих цілей. Окрім того, фахівці не готові до інтеграції власних стилів життя, що може негативно вплинути на розвиток професійних умінь та їх ефективне використання.

Для оцінки мотивації професійно-педагогічної діяльності здобувачів вищої освіти було проведено дослідження за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана, яка дозволяє виявити на основі вивчення конкретних мотивів педагогічної діяльності три мотиваційних компоненти: внутрішню мотивацію, зовнішню позитивну мотивацію та зовнішню негативну мотивацію та властиві студентам мотиваційні комплекси, при чому потрібно враховувати не лише тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації превалює над іншім за ступенем значущості. Результати дослідження представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати діагностування типу професійної мотивації (%)

№	Тип професійної мотивації	Відношення у %
1	Внутрішня мотивація	30
2	Зовнішня позитивна мотивація	40
3	Зовнішня негативна мотивація	30

Найбільш поширеними у опитаних студентів виявились мотиваційні комплекси, у яких зовнішня позитивна мотивація домінує над зовнішньою негативною та над внутрішньою мотивацією. Це означає, що основними факторами мотивації досліджуваних є прагнення до матеріального забезпечення, соціального престижу, поваги оточуючих, побудови кар'єри (зовнішня позитивна мотивація). Виявлено також, що внутрішня мотивація (самореалізація та професійне зростання) та зовнішня негативна мотивація (прагнення уникати критики викладачів, можливих покарань чи неприємностей, пов'язаних з проблемами у навчанні) мають однаковий вплив на формування готовності майбутніх учителів-логопедів до професійної діяльності. Одержані результати свідчать про те, що майбутні фахівці ще недостатньо усвідомлюють, що лише постійна робота над саморозвитком та самовдосконаленням створять сприятливі умови для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності.

Кількісний та якісний аналіз одержаних результатів дає підстави стверджувати, що зовнішні мотиви мають вагоміший вплив на професійну підготовку опитаних здобувачів вищої освіти, аніж внутрішні, тому доречним

буде зосередитись на такій організації навчально-виховного процесу у вищій школі, яка сприятиме підвищенню рівня сформованості саме внутрішніх мотивів навчально-професійної діяльності.

Головною метою формування професійної мотивації має стати внутрішня мотивація. Цей вид мотивації підсилюється або послаблюється в залежності від рівня зацікавленості та зосередженості на професійній діяльності. Внутрішня мотивація надає діяльності енергійності, креативності та задоволення, а результати такої діяльності приносять радість і підвищують самооцінку. Це сприяє розвитку пізнавальної активності, самостійності та самореалізації здобувачів вищої освіти. У свою чергу, низький рівень внутрішньої мотивації веде до відволікань, нестабільної концентрації уваги, нервозності та значних витрат часу.

Аналіз отриманих емпіричних даних свідчить про переважно середній рівень розвитку мотивації та готовності майбутніх учителів-логопедів до здійснення професійної діяльності.

Отже, можна зазначити, що професійний логопед повинен мати високий рівень позитивної мотивації, яка забезпечує безперервне самовдосконалення та самореалізацію. Це, в свою чергу, є основою успішної професійної діяльності та сприяє збереженню психологічної безпеки дитини.

Література

1. Волкова Н. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: «Академвидав», 2007. 616 с.
2. Піддячий В.М. Мотивація до здійснення професійного саморозвитку майбутнього вчителя. *Education and pedagogical sciences (Освіта та педагогічна наука).* 2014. № 2 (163). С. 41-47.
3. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. : М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 118-121.

Інна Загурська
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Надія Баранецька
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА НА ДИНАМІКУ УВАГИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Старший дошкільний вік – це важливий період у розвитку дитини. У зв'язку з майбутньою підготовкою до школи актуальності набувають питання розвитку всіх когнітивних процесів, зокрема, уваги. Розподіл, переключення та концентрація є тими важливими властивостями уваги, які можуть забезпечити

дитині ресурсні можливості у контексті адаптації до нових соціальних умов. Основним завданням нашого дослідження став аналіз впливу спеціально розробленої корекційно-розвиткової програми психолога на можливості позитивних змін у характеристиках розподілу, переключення та концентрації уваги.

Процедура дослідження впливу корекційно-розвиткової програми психолога на динаміку уваги у старшому дошкільному віці відповідає *схемі формувального експерименту* із залученням однієї експериментальної групи (30 осіб – дітей старшого дошкільного віку від 5 до 6 років).

Було виділено такі **етапи дослідження**:

І етап – для отримання емпіричних даних про особливості розподілу, переключення та концентрації уваги використано тест «Коректурна проба» (за Б. Бурдоном), тест «Переплетені лінії» (модифікація тесту Рея) та тест «Графічний диктант» (модифікація методики Ельконіна).

ІІ етап – включення досліджуваних до корекційно-розвиткової програми, метою якої є підвищення розподілу, переключення та концентрації уваги.

ІІІ етап – повторне дослідження особливостей уваги дітей старшого дошкільного віку після участі в корекційно-розвитковій програмі.

Проаналізуємо результати дослідження розподілу, переключення та концентрації уваги *до та після включення в корекційно-розвиткову програму.*

З метою дослідження рівня розподілу, переключення та концентрації уваги використано тест «Коректурна проба» (за Б. Бурдоном), тест «Переплетені лінії» (модифікація тесту Рея) та тест «Графічний диктант» (модифікація методики Ельконіна).

Аналіз результатів дослідження уваги за тестом «Коректурна проба» (за Б. Бурдоном) показав (рис.1), що *до впровадження корекційно-розвиткової програми* дуже високий рівень розподілу, переключення та концентрації уваги відмічено у 2 дітей (6,66 %); високий рівень – у 3 дітей (10 %); середній рівень – у 15 дітей (50 %); низький рівень – у 6 дітей (20 %) і дуже низький рівень – у 4 дітей (13,34 %).

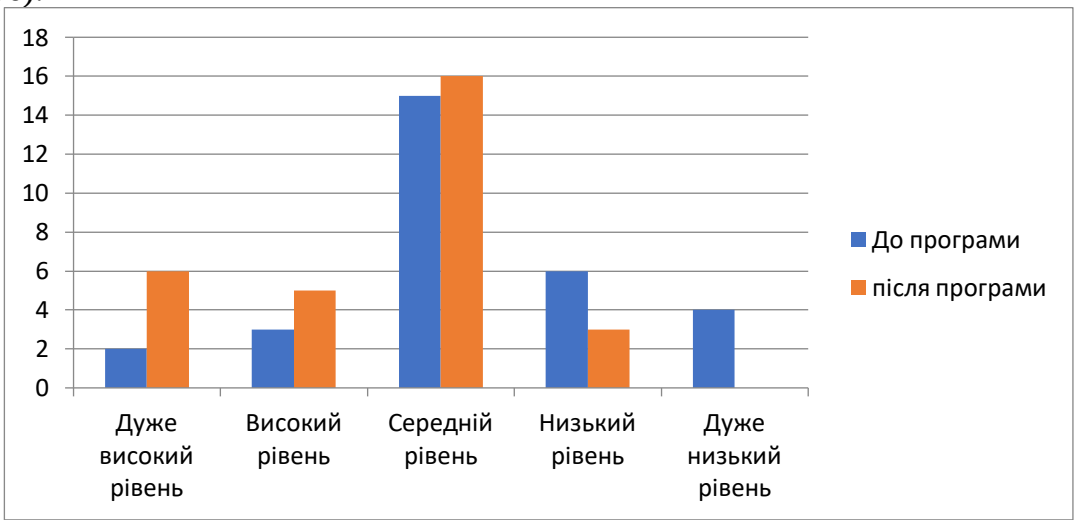


Рис.1. Результати дослідження рівнів концентрації та стійкості уваги за методикою «Коректурна проба» Б. Бурдона (до та після корекційно-розвиткової програми)

Після впровадження корекційно-розвиткової програми дуже високий рівень розподілу, переключення та концентрації уваги відмічено у 6 дітей (20%); високий рівень – у 5 дітей (16,6%); середній рівень – у 16 дітей (53,4%); низький рівень – у 3 дітей (10 %). Дуже низького рівня не виявлено.

Діагностика рівня концентрації уваги за тестом Рея «Переплетені лінії» (рис.2) показала, що *до впровадження корекційно-розвиткової програми* вище середнього рівня концентрації уваги досягли 2 дітей (6,66%). Середній рівень концентрації уваги було визначено у 9 дітей (30%). Нижче середнього рівня – 12 дітей (40%). Низький рівень мають 7 дітей (23,34%). *Після впровадження корекційно-розвиткової програми* вище середнього рівня концентрації уваги досягли 6 дітей (20%). Середній рівень концентрації уваги було визначено у 12 дітей (40%). Нижче середнього рівня – 11 дітей (36,7%). Низький рівень має 1 дитина (3,3%).

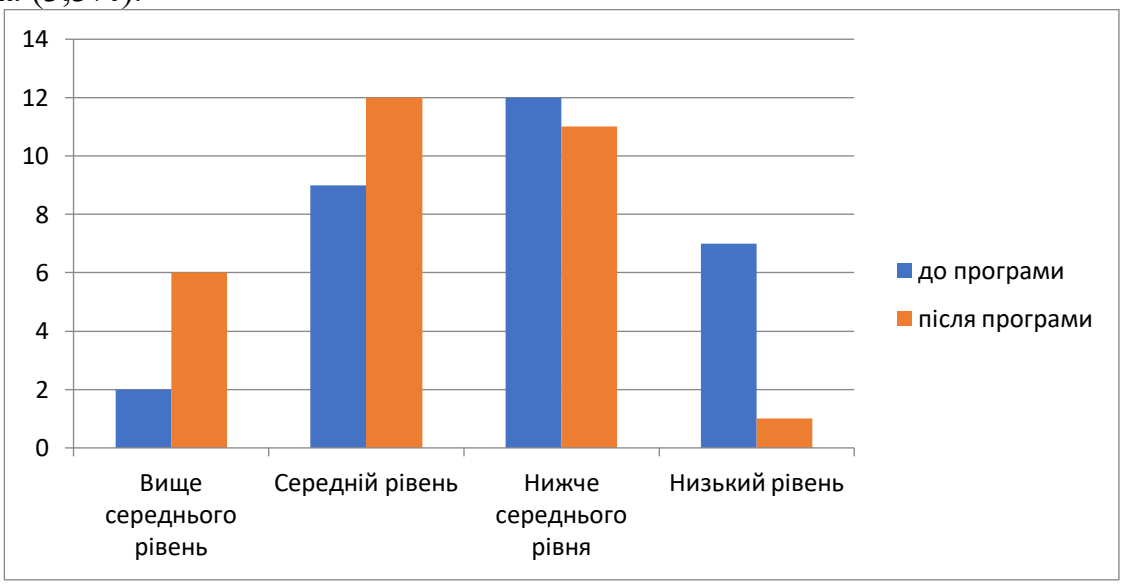


Рис.2. Результати дослідження рівнів концентрації уваги за тестом «Переплетені лінії» (модифікація тесту Рея)
(до та після корекційно-розвиткової програми)

Аналіз результатів дослідження уваги за тестом «Графічний диктант» (модифікація методики Ельконіна) (рис.3) показав, що *до впровадження корекційно-розвиткової програми програми* високого рівня переключення уваги досягли 3 дітей (10%), вище середнього рівня переключення уваги – 4 дітей (13,34%). Середній рівень переключення уваги було визначено у 10 дітей (33,33%). Нижче середнього рівня – у 10 дітей (33,33%). Низький рівень мають 3 дітей (10 %). *Після впровадження корекційно-розвиткової програми* високого рівня переключення уваги досягли 8 дітей (26,6%), вище середнього рівня переключення уваги досягли 8 дітей (26,6%). Середній рівень переключення уваги було визначено у 11 дітей (36,8%). Нижче середнього рівня – 3 дітей (10%). Низький рівень не було виявлено у дітей після проходження занять за корекційно-розвитковою програмою.

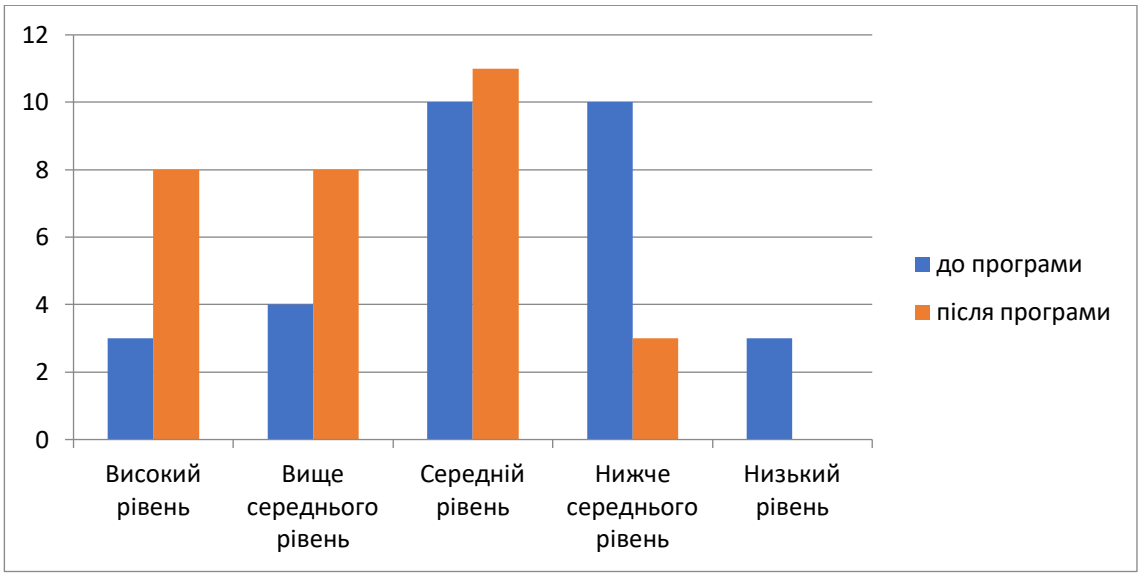


Рис.3. Результати дослідження рівнів переключення уваги за тестом «Графічний диктант» (модифікація методики Ельконіна).
(до та після корекційно-розвиткової програми)

Використання критерію знаків G показало, що відмінності між результатами до і після впровадження корекційно-розвиткової програми мають достатню статистичну достовірність. Це означає, що збільшення відсотку дітей із високими показниками рівня розвитку відповідних когнітивних процесів зумовлено як включенням дітей до корекційно-розвиткової програми, так і впливом таких артефактів як одночасні заняття з батьками та вихователями.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність аналізованої проблеми. Перспективи подальшого дослідження можуть включати додаткове вивчення різноманітних чинників, які впливають на розвиток когнітивних процесів у старшому дошкільному віці.

Література

1. Барташнікова І.А., Барташніков О.О. Розвиток наочно-образного та логічного мислення. Тернопіль : «Богдан», 1998. 278 с.
2. Барташнікова І.А., Барташніков О.О. Розвиток уваги та навиків навчальної діяльності. Тернопіль : «Богдан», 1998. 46 с.
3. Загурська І., Дем'янчук Ю. До проблеми планування та організації експериментальних досліджень у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 15. С. 35-42.
4. Колупаєва А.А. Розвиток пізнавальних процесів у дітей дошкільного віку. Харків : ХДПУ, 2016. 180 с.

Людмила Кравчук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта. Логопедія»
Науковий керівник:
Віктор Гладуш, доктор педагогічних наук, професор
кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ З ПМР НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Минуло більше 1000 днів після початку масштабного вторгнення в Україну. Ці дні залишили глибокий слід у житті кожного українця і українки. Постійна загроза обстрілів, воєнних атак, хвилювання за рідних стали невід'ємною частиною нашого сьогодення.

Війна стала серйозною проблемою для освітнього процесу в Україні. Але держава, батьки та педагоги не зупиняються перед труднощами, шукають шляхи, щоб зберегти життя, здоров'я та спокій усіх учасників освітнього процесу. За будь яких умов завжди є в пріоритеті життя та здоров'я учасників освітнього процесу.

Перед педагогами завжди стоїть питання проводити чи не проводити урок в сховищі. Все це залежить від приміщення для укриття та його облаштування. Але якщо є хоч невеликий куточок, де ви можете сісти разом з дітьми та продовжити навчальний процес то звичайно так, потрібно навчати дітей. Це вимагає від педагога використання нестандартних підходів, адаптації до умов та креативного підходу.

Навчання може відволікти учнів від тривожного стану, хвилювань, тривожних думок. Потрібно переключити увагу дітей. Зробити так, щоб це переключення відбулося непомітним для самої дитини. В даному випадку на допомогу вчителям приходять інформаційні технології.

Звичайно для цього мають бути створені відповідні умови, вчителі та учні мають мати засоби для такої роботи. У кожного сучасного учня середньої та старшої школи є телефони, або планшети. Для педагогів шкіл України від компаній HP та Microsoft за сприяння Фундації Олени Зеленської було передано ноутбуки для організації і забезпечення цікавого та якісного освітнього процесу. В більшості шкіл у сховищах проведений інтернет і там можна всім учасникам навчального процесу підключитися до мережі Wi-Fi.

Учні з порушеннями мовлення, які змушені навчатися під час повітряних тривог, в умовах сховища, відчувають додатковий стрес. Математика, як точний предмет, може посилювати тривогу. Тому використання цифрових інструментів для зниження стресу та підвищення ефективності навчання стає актуальним завданням для вчителів математики.

«За правильного використання, інформаційні технології можуть стати дієвим інструментом для гнучкого й доступного навчання. Важливо, щоб кожен урок передбачав регулювання темпу навчання учнів: можливість зупиняти, повторно переглядати відео, регулювати темп мовлення вчителя з допомогою функції пришвидшення чи сповільнення, щоб кожен учень чи учениця могли обрати комфортний для себе темп мовлення. Ще я виокремила б субтитрування для кожного урока, а також синхронне підсвічування мовлення. Це дуже допомагає учням, у яких є потреба в концентрації уваги, чи тим, для кого важливо отримувати інформацію через текст», – каже начальниця відділу професійного розвитку педагогічних працівників Українського інституту розвитку освіти Оксана Федоренко [3].

Використання інформаційних технологій на різних етапах навчання, корекції та психологічної підтримки є корисними для відволікання дітей ПМР від оточуючих реалій воєнного стану в Україні, розвитку мовленнєвого розвитку дітей. Сучасні школярі – це діти покоління «альфа», які не уявляють свого життя без ґаджетів і комп'ютерів, дуже мобільні і можуть виконувати декілька справ одночасно. Якщо людина захоплена роботою яку вона виконує, то вона працює із задоволенням і це їй приносить радість. Мислення учнів з ПМР активізується тоді коли виникає бажання навчатися, розуміти те що вивчаєш і робиш.

Вчителю який має досвід використання інформаційних технологій на уроках організувати таку роботу в сховищі буде не складно, у нього завжди є готовий матеріал для таких випадків. Адже тут можна повторити раніше вивчений матеріал, виконати вправи на усний рахунок, тестові завдання, пограти в ігри які містять математичний матеріал, виконати цікаві завдання, розгадати кросворд, ребуси, готуватися до НМТ з предмету, це навіть можуть бути вправи на повторення. В укритті можна допомогти учням виконати домашнє завдання, відповісти на питання учнів. Якщо в укритті є необхідне обладнання, то можна продовжити урок. Головне не переобтяжувати учнів, робити перерви та давати час на відпочинок.

В укритті не можна забувати про здоров'язберігаючі технології. Стрес може викликати зменшення кисневого постачання в мозок. Учні можуть скаржитися на погане самопочуття, головний біль, втому. Щоб такого не сталося необхідно проводити різноманітні фізкультхвилинки, гімнастику для очей, дихальну гімнастику, сміхотерапію, пальчикову гімнастику, вправи для розвитку міжпівкульних зв'язків. Ці вправи можна також пов'язати з математичним матеріалом і використовувати їх не тільки в укритті але й на уроках математики у класі.

Діти з ПМР, які зараз навчаються у середніх та старших класах через пандемію коронавірусу та воєнні дії змушені були навчатися дистанційно та у форматі змішаного навчання. Це зменшило можливість живого спілкування, навчання та практики мовленнєвих навичок. У сховищі можна запропонувати дітям попрацювати групами над проєктом. Участь дітей з ПМР в проєктній діяльності сприяє формуванню у них комунікативних навичок, уміння

формулювати свою думку, толерантно ставитися до оточуючих, відчувати себе членом команди.

Учні люблять і хочуть гратися. За допомогою презентацій можна створити різноманітний ігровий мультимедійний контент. Гра зацікавлює дітей і вони стають активними учасниками навчального процесу. Щоб гра була цікава краще при створенні презентації робити слайди з наступною проявою правильної відповіді, з повторним поверненням до неправильного виконаного завдання. У сховищі можна організувати ігри, вікторини, майстер-класи, прості та безпечні експерименти. Потрібно непомітно залучати дітей з ПМР до пізнавальної діяльності.

У дітей, які змушені були покинути свої домівки могли виникнути труднощі з адаптацією до нових умов, що також впливає на мовленнєвий розвиток. Все частіше спостерігається тенденція збільшення учнів в середніх класах з порушенням мовленнєвого розвитку, які потребують корекційно-розвиткової роботи не тільки на заняттях з логопедом, але й під час навчального процесу, на уроках і в позаурочний час. На таких дітей потрібно звернути особливу увагу в сховищі, підтримати їх, щоб вони відчували себе захищеними. Якщо у сховищі створені умови в яких дитина почуває себе комфортно, то в неї виникає почуття захищеності, відволікається увага від тривожних думок.

Педагоги під час війни повинні зберігати свої професійні якості. Це потребує неймовірної витримки, вміння адаптуватися до різних ситуацій, стійкості та винахідливості, адже вони продовжують підтримувати своїх учнів. Професійна діяльність вчителя, який працює з дітьми з ПМР, виходить за межі викладання предмету. Вчитель є наставником, психологом, мотиватором, другом для своїх учнів.

Література

1. Рібцун Ю.В. Запобігти, захистити, допомогти. Діти з особливими мовленнєвими потребами в умовах військового стану. *Вісник науки та освіти.* 2022. № 2. С. 202-213. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731467/ DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-2(2)-201-212.
2. Ноутбуки – вчителям. Від компаній HP і Microsoft за сприяння Фундації Олени Зеленської. URL: https://zelenskafoundation.org/news/noutbuki-vchitelyam-vid-kompanij-hp-i-microsoft-za-spriyannya-fundaciyi-oleni-zelenskoyi.
3. Інклюзивна освіта в НУШ: виклики воєнного часу. URL: https://osvita.ua/school/inclusive_education/89560/.

Ганна Пирог
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Оксана Нестерчук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

В останні роки спостерігається зростання проблем психічного здоров'я, таких як депресія, стрес і тривога, серед студентів коледжів і університетів у всьому світі [1]. Студенти українських університетів відчувають додаткові посилені симптоми стресу та тривоги у зв'язку з воєнними діями.

Соціальна тривожність є поширеним психічним станом, поширеність цього явища становить від 18 до 36 відсотків [3]. Соціальна тривожність може негативно вплинути на навчання студентів, особливо в разі необхідності давати відповіді на питання, виступати перед аудиторією, знижуючи успішність і якість навчання. Соціальна тривожність в перші роки навчання зменшує успішність соціальної адаптації і формування відповідних соціальних навичок [6; 7]. Соціальна адаптація, самооцінка та соціальні навички, в свою чергу, можуть впливати на психічне благополуччя, якість життя, академічну успішність, а також на професіоналізацію в цілому, особливо на початку університетського життя [1; 2].

Дослідження соціальної тривожності проводили як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, зокрема, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Р. Мей, Дж. Тейлор, Ч. Фолкен, Р. Ліхі, K. Rowa, M. M.Antony, Д. Боулбі, К. Броннер та ін. Науковці досліджують природу тривожності, її причини, форми прояву та методи подолання. Більшість психологічних робіт, присвячених проблемі тривожності, орієнтовані на вивчення її особливостей у дітей, тоді як тривожність студентів є темою значно меншої кількості досліджень (А. Варес, І. Волженцева, С. Тамм та ін.).

Метою нашого дослідження було з'ясувати, чи відрізняється рівень тривожності у здобувачів денної і заочної форм навчання. Опитування було проведено у вересні-жовтні 2024 р. В ньому брали участь 38 студентів денної форми навчання і 38 студентів заочної форми навчання ЖДУ ім. І. Франка, з них 89,5% – жінки, 10,5% – чоловіки. За віковими категоріями розподіл був наступний: 18-20 р. – 31,6 % студентів денної форми, 6,6 % – заочної, 21-30 р. – 5,3 % денної і 9,2 % заочної форм; 31-40 р. – 3,9 % денної і 7,9 % заочної форм; 41-50 р. – 9,2 % денної і 17,2 % заочної форм; 51 і більше р. – 9,2 % заочної форми.

Методами емпіричного дослідження було обрано методику Лейбовича для діагностики соціальної тривожності, а також було проведено модифікацію тесту тривожності Філіпса для визначення рівня та чинників академічної тривожності здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання.

Дослідження соціальної тривожності за методикою Лейбовича виявило, що 73,6% студентів денної форми навчання не мають соціальної тривожності. Слабо виражену соціальну тривожність відчувають 10,6% студентів денної форми, досить виражена соціальна тривожність притаманна 13,2%. Сильну соціальну тривожність відчувають 2,6% студентів денної форми навчання. Середнє арифметичне значення показника соціальної тривожності у студентів денної форми навчання – 40,5.

Серед студентів заочної форми навчання 2,6% мають слабо виражену соціальну тривожність, 7,9% – досить виражену соціальну тривожність. Жоден не вказав на сильну соціальну тривожність. Серед студентів заочної форми навчання найбільшу частку становлять студенти, які не мають проявів соціальної тривожності або відчувають її на низькому рівні. Середнє арифметичне значення показника соціальної тривожності у студентів заочної форми навчання – 29,4.

Перевірка статистичної значущості відмінностей між показниками соціальної тривожності у здобувачів денної і заочної форм навчання за t-критерієм Стьюдента показала її наявність. Значення t-критерію (11,84) та відповідне йому p-значення (0,014337) свідчать про те, що студенти денної форми навчання відчувають значно більшу соціальну тривожність, ніж студенти заочної форми, на статистично значущому рівні.

За результатами дослідження за модифікованим опитувальником Філіпса респонденти не мають високого рівня академічної тривожності. Переважній більшості студентів денної форми (83,7%) не притаманна академічна тривожність, 26,3% відчувають підвищену академічну тривожність, і жоден не має високий рівень академічної тривожності. Середнє арифметичне значення показника академічної тривожності у студентів денної форми навчання – 21,8.

Переважній більшості здобувачів освіти заочної форми навчання (97,3%) не притаманна тривожність, 2,7% відчувають підвищену академічну тривожність, високий рівень тривожності не відчуває жоден студент-заочник. Середнє арифметичне значення показника академічної тривожності у студентів денної форми навчання – 15,2.

Перевірка статистичної значущості відмінностей між показниками академічної тривожності у здобувачів денної і заочної форм навчання за t-критерієм Стьюдента показала її наявність. Значення t-критерію (3,561575) та відповідне йому p-значення (0,000649) свідчать про те, що студенти денної форми навчання відчувають значно більшу академічну тривожність, ніж студенти заочної форми, на статистично значущому рівні.

Дані результати можна пояснити тим, що студенти університету денної форми навчання мають вищий рівень стресу та тривоги не тільки через особистісні фактори, але й через додаткові академічні стресори (часті соціальні контакти з одногрупниками, викладачами, виконання завдань в аудиторії, необхідність частих публічних виступів, тощо).

Отже, умови навчання на денній формі здобуття освіти призводять до збільшення соціальної та академічної тривожності у студентів. Перспективами подальших досліджень є надання практичних рекомендацій щодо покращення

освітніх процесів з урахуванням наведених факторів, а також розробка, апробація та перевірка ефективності психологічної програми корекції соціальної тривожності здобувачів вищої освіти з урахуванням умов отримання освіти.

Література

1. Rasouli S., Ghafurian M., Nilsen E. S., Dautenhahn K. University Students' Opinions on Using Intelligent Agents to Cope with Stress and Anxiety in Social Situations. *Computers in Human Behavior*, 2024. Vol. 153.
2. Saeedi G., Hosseini M., Nasiri M., Vasli P. The effect of social skills-based blended education on social adjustment, self-esteem and social skills among new nursing students: An experimental study. *Nurse Education Today*, 2024. Vol. 143.
3.Tian X., Zhu L., Zhang M., Wang S., Lu Y., Xu X., Jia W., Zheng Y., Song S. Social anxiety prediction based on ERP features: A deep learning approach. *Journal of Affective Disorders,* 2024. Vol. 367. P. 545-553.
4. Üngüren E., Tekin Ö. A. The effects of social disconnectedness, social media addiction, and social appearance anxiety on tourism students' career intentions: The moderating role of self-efficacy and physical activity. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 2023. Vol. 33.
5. Zhang Y., Chen J., Gao W., Chen W., Xiao Z., Qi Y., Turel Of., He Q. From fears of evaluation to social anxiety: The longitudinal relationships and neural basis in healthy young adults, International Journal of Clinical and Health Psychology, 2023. Vol. 23, Is. 2.
6. Нестерчук О. Соціальна тривожність здобувачів вищої освіти: теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 травня 2024 року)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 144-147.
7. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства* : монографія. Житомир, 2020. С. 192-201.
8. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland* : International Multidisciplinary Conference Proceedings (Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018). Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.

Олена Солодовник
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МЕДСЕСТРИНСТВО» ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Важливою умовою успішної навчальної діяльності студентів-першокурсників є соціально-психологічна адаптація. Цей процес враховує не

лише здатність інтегрування у нове освітнє середовище, але й забезпечує ефективну взаємодію між усіма суб'єктами навчального процесу: здобувачами освіти, викладачами, однолітками та батьками.

У контексті воєнного часу адаптаційні процеси студентів спеціальності «Медсестринство» ускладнюються стресом, невизначеністю, емоційною напругою, підвищеною тривожністю, особливістю перебігу підліткового віку тощо. Ці фактори не лише впливають на психоемоційний стан, а й негативно відбиваються на академічних досягненнях, комунікації з однолітками і викладачами. Саме тому дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти є актуальним і важливим кроком для покращення системи підготовки фахівців галузі охорони здоров'я.

Питання адаптації першокурсників до освітніх умов стає одним із ключових у розвитку професіонала. Проблема навчальної адаптації вивчалася Т. Алмазовою, О. Безпалько, Ю. Бохонковою, Н. Герасімовою, Н. Заверико, Л. Коваль, Г. Лактіоновою, А. Мудрик. Труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації, у своїх дослідженнях висвітлили О. Прудська, А. Андрєєва, С. Гапонова, Ю. Бохонкова.

Метою є аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації першокурсників спеціальності «Медсестринство» до освітньої діяльності в умовах війни.

Особливості соціально-психологічної адаптації досліджувалися на прикладі 169 студентів першого курсу спеціальності «Медсестринство» з інтервалом в 5-6 місяців упродовж двох воєнних років. Дослідження проводилося у кілька етапів з використанням методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда, тесту «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, «Самопочуття-Активність-Настрій».

Дослідники Л. Гармаш, О. Коцур, Н. Перепечіна роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, наголошуючи на тому, що успішність перебігу процесу є запорукою сприятливого розвитку у певному соціумі [1; 2]. Л. Нечитайло, С. Данилів, Л. Курас визначили труднощі адаптації здобувачів освіти: брак вільного часу, складність звикання, перевантаження, невміння самостійно працювати, невміння розпоряджатися часом, а також зробили висновок, що «важливими факторами успішної адаптації до студентського життя є розширення першокурсниками своєї самосвідомості, здатності до самостійного переборення страхів і тривог, упорядкування свого навчального і вільного часу, позитивне ставлення до навчання і майбутньої професії» [2, с. 112]. Тому важливе значення має виявлення компенсаційних можливостей першокурсників для сприяння їх соціально-психологічній адаптації, психологічному та соціальному розвитку особистості, більш глибоке вивчення причин посилення тривожності, відчуття занепокоєння, напруги, емоційної лабільності, поганого настрою, невпевненістю в собі та в своїх знаннях, здібностях. Важливим стає розуміння сутності психологічної та соціально-психологічної адаптації, їхнього місця в особистому житті та професійному становленні майбутнього фахівця.

Варто зауважити, що обирають медичний фах переважно емпатійні та сильні особистості, котрі проявили здібності у навчання та успішно склали екзамени, які володіють лідерськими компетентностями, тому потенціал першокурсників достатньо потужний. Вступивши на обрану спеціальність у підлітковому віці, вони змінюють свій спосіб життя, що включає зміну місця проживання, адаптацію до життя в гуртожитку, де доводиться співіснувати з іншими студентами і не завжди мирно.

Отож, в результаті теоретичного аналізу та спостереження визначено головні групи чинників, які впливають на соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти спеціальності «Медсестринство» в умовах війни: 1) *соціально-психологічні фактори* (емоційна підтримка, комунікація, соціальна інтеграція, соціальне положення); 2) *психологічні фактори* (стресостійкість, тривожність, мотивація); 3) *академічні фактори* (система навчання, навантаження та ін.); 4) *фізичні фактори* (умови проживання, матеріальний стан, вплив війни); 5) *спеціальні фактори* (етичні виклики, що постають перед майбутнім медичним фахівцем, взаємодія з пацієнтами, спеціалізовані знання).

Під час освітнього процесу важливо враховувати індивідуальні та соціальні фактори й особливості групи студентів (вимушено переміщені, тип сім'ї, діти з особливими потребами, з сільської чи міської місцевості тощо), що можуть мати конструктивний або деструктивний вплив на майбутню професійну діяльність та які є вирішальними при соціально-психологічній адаптації. У кожній групі студентів-першокурсників є суперактивні лідери, неформальні лідери, творчі особистості, спортсмени і спокійні толерантні здобувачі освіти, які мають власну позицію і виражене «Я». Але наявні першокурсники, які невпевнені у собі, тихі, скромні, з емоційними комплексами та, можливо, тривожними розладами, що потребує діагностування.

Перший курс зазвичай стає точкою опори для здобувачів освіти й водночас ще може призвести до певних деформацій у поведінці, комунікації та освіти. Саме на початку освітньої діяльності формується ставлення молоді до професійної навчання, майбутньої професійної самореалізації. Здебільшого здобувачі освіти вже у підлітковому віці розуміють, що професія медичного працівника важка та відповідальна: фахівець насамперед живе проблемами пацієнта, формує здоров'язбережувальні компетентності у населення, працює у постійній реформі галузі, своє роботою впливає на збереження здоров'я нації. Це і є саме кризовим періодом підліткового віку, який потребує обережного ставлення до особистості та, крім цього, підвищеної соціалізації у новому середовищі.

Отже, адаптаційний процес здобувача освіти враховує кілька етапів: первинна інтеграція, соціальна адаптація та професійна самореалізація. На кожному з цих етапів студенти зустрічаються з викликами, зокрема акліматизація до нових навчальних вимог, встановлення соціальних зв'язків та формування власних професійних цінностей. В умовах війни ці етапи ускладнені через зовнішні стресори: повітряні тривоги, емоційний дискомфорт, зміни в суспільстві. Усе це потребує розробки дієвої програми з підвищення соціально-психологічної адаптації першокурсників медичного коледжу до навчання в умовах війни.

Окремої турботи вимагають першокурсники з високим рівнем тривожності, наявністю страхів і комплексів, що негативно впливає на емоційний стан та знижує їхню самооцінку, комунікацію з однолітками, гальмує особистісний розвиток. Слід звернути увагу на групу студентів-першокурсників, в яких, навпаки, відбувається ефективна соціально-психологічна адаптація до навчання в умовах війни, яка може бути стартом до самоствердження, особистісного розвитку та посиленню мотивації до професійного становлення майбутнього фахівця.

Основна мета Програми підвищення соціально-психологічної адаптації першокурсників медичного коледжу до навчання в умовах війни – це допомогти першокурсникам з низьким рівнем адаптації перемогти страхи та комплекси, посилити свій потенціал, емоційний інтелект, розвинути індивідуальні творчі особливості, проявити лідерські та комунікативні якості, впевнено формувати професійні компетентності, досягати вершин професійного зростання та розвинути готовність до професійного самовдосконалення впродовж усього життя. Перспективним є забезпечення ресурсної підтримки, яка дозволяє студентам подолати труднощі адаптації та сприяти формуванню здоров'язбережувальних компетентностей.

Література

1. Гармаш Л., Коцур Н. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія.* 2009. Вип. 13. Т. 10.
2. Нечитайло Л., Данилів С., Курас Л. Особливості адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу в закладі вищої освіти. Освітні обрії: наук. вид. 2022. № 1(54). С. 110-113.
3. Перепечіна Н. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота.* 2013. № 8. С. 61-65.
4. Щедріна М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. *Психологія: реальність і перспективи*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне. 2018. Вип. 10. С. 165-170.

Анастасія Сорока
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта»
Науковий керівник:
Світлана Дмитрієва, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

В останні десятиліття в суспільстві спостерігається зростання уваги до питань соціальної інтеграції та підтримки дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Діти з ООП потребують спеціального підходу до навчання, виховання та розвитку, що вимагає змін в освітній та соціальній інфраструктурі. Однак не менш важливою є роль сім'ї в цьому процесі. Ставлення батьків до своїх дітей, що мають особливі освітні потреби, значною мірою визначає їх адаптацію до зовнішнього середовища, розвиток і психологічний стан. Таким чином, вивчення ставлення батьків до дітей з ООП є важливим аспектом, що може сприяти не лише покращенню сімейної взаємодії, але й розробці ефективних методик підтримки дітей з ООП на всіх етапах їхнього розвитку. Проблема ставлення батьків до дітей з ООП є актуальною і для соціальної, і для психологічної науки. Вона охоплює широке коло питань, серед яких важливими є такі, як емоційна підтримка дітей з ООП, методи виховання в сім'ї, вплив соціального середовища на процеси соціалізації та розвитку дітей з особливими потребами, а також роль батьків у визначенні майбутнього цих дітей. Це питання також набуває все більшої актуальності в умовах інклюзивної освіти, коли важливим є надання підтримки не лише дітям, але й їхнім батькам, які стикаються з труднощами в процесі виховання та адаптації своїх дітей.

Поняття «особливі освітні потреби» охоплює такі потреби, які виходять за рамки загальноприйнятих норм і виникають внаслідок розумових, фізичних обмежень або труднощів у навчанні. Вони потребують спеціальної медико-соціальної, психолого-педагогічної підтримки та послуг для розвитку особистого потенціалу дитини, зокрема і для дітей зі слабким зором. Конвенція ООН про права дитини, як міжнародний документ, зобов'язує кожну державу створювати та вдосконалювати законодавчу базу, що забезпечує важливий принцип демократичних суспільств: кожна дитина, незалежно від стану здоров'я чи наявності інтелектуальних або фізичних порушень, має право на якісну освіту [6]. «Особливі освітні потреби» слід розуміти як потреби, які відрізняються або доповнюють стандартні умови, що зазвичай забезпечуються в загальноосвітніх закладах. Таким чином, поняття «особливі освітні потреби» можна трактувати як специфічні психічні стани індивіда, що виникають у процесі навчання, коли він стикається з нестачею або надлишком ресурсів, необхідних для успішного

засвоєння знань, умінь та компетентностей. Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники відзначають, що діти з особливими освітніми потребами — це учні, які потребують додаткових ресурсів, а їхні освітні вимоги виходять за рамки загальноприйнятих стандартів. А. Колупаєва підкреслює, що поняття «діти з особливими освітніми потребами» охоплює не лише дітей з інвалідністю, але й тих, хто має порушення психофізичного розвитку, незначні проблеми зі здоров'ям, соціальні труднощі, а також обдарованих дітей [4, с. 151].

Інтеграція дітей з обмеженими можливостями в суспільство є однією з найбільш актуальних проблем сьогодення. У західних країнах за останні 15-20 років були зроблені великі кроки в цьому напрямку. Підготовка спеціальних освітніх закладів для навчання дітей з ООП разом зі здоровими однолітками сприяє не лише розвитку самих дітей, а й покращенню загального рівня життя таких осіб. У результаті, соціокультурне середовище стає більш відкритим і доброзичливим до осіб з обмеженими можливостями [1, с. 45-52].

Попри ці досягнення, одним із основних бар'єрів залишається суспільна байдужість до людей з обмеженими можливостями, що є основною проблемою для батьків таких дітей. Їхня соціальна ізольованість, відчуття відокремленості від суспільства стають причинами великих труднощів у житті. Ще однією суттєвою проблемою є негативне ставлення оточуючих, зокрема стереотипи і забобони, які існують щодо осіб з обмеженими можливостями. Важливо зазначити, що ці стереотипи зазвичай виникають з незнання або недоліків обізнаності, а не з прямої злоби чи ненависті.

Кризові стани, пов'язані з хворобою чи інвалідністю, розглядаються в роботах Є. Волкової. Вона визначає кризу як ситуацію, яка приносить непередбачувані наслідки й пов'язана з ризиком втрат. У її розумінні кризова ситуація має кілька основних ознак: вона включає подію, яка викликає стрес, переживання горя та втрати, почуття приниження, відсутність контролю над ситуацією, руйнування звичних життєвих моделей, невизначеність щодо майбутнього та тривале страждання. У цьому контексті ці ознаки дуже точно відображають стан батьків, які дізнаються, що їхня дитина має вади розвитку. Тому психологічна робота з такими батьками повинна враховувати, що вони переживають кризовий стан, який потребує особливого підходу та підтримки [2, с. 19-24]. Т. Титаренко також звертає увагу на проблеми батьків дітей з ООП, вказуючи, що вони переживають хронічний стрес, почуття безпорадності, тривоги та агресії, що може погіршувати їхні взаємини. Такий психологічний клімат часто супроводжується матеріальними труднощами та конфліктами в родині. Це веде до втрати віри у власні сили, підвищеної роздратованості і негативного ставлення до себе та оточення. Тому в таких випадках важливо проводити психологічні консультації, спрямовані на допомогу батькам у подоланні цих труднощів [5, с. 21-28]. Інші батьки можуть зовні заперечувати складність ситуації, намагаючись таким чином захистити себе від глибокого емоційного болю. Це може допомогти їм пережити стресову ситуацію, однак вони не завжди виявляються готовими активно працювати над реабілітацією дитини. В такому випадку психологи повинні допомогти їм "легалізувати страх" і розвинути впевненість у можливості

подолати труднощі. Іноді батьки, які здаються впевненими, насправді відмовляються від своїх потреб, концентруючи всі зусилля лише на дитині, що може призвести до емоційного вигорання [5, с. 10-16].

Виховання дітей з обмеженими можливостями у різних типах родин потребує великої уваги до психологічного клімату в родині, взаєморозуміння між членами родини та доступу до необхідної соціальної і медичної підтримки. Кожен тип родини має свої особливості, і для того, щоб процес виховання був ефективним, важливо враховувати ці фактори і створювати умови для розвитку дитини з ООП з урахуванням особливостей кожної родини.

Емпіричне дослідження, яке проводилось серед 25 сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), виявило різноманітність батьківських ставлень та емоційних стосунків у таких родинах. Серед респондентів 7 чоловіків і 18 жінок віком від 25 до 55 років. Для збору даних була використана авторська анкета, яка охоплювала питання, що стосуються соціально-демографічних характеристик родин, стану дітей, емоційних стосунків між батьками та дітьми, а також рівня підтримки, яку родини отримують від соціальних та освітніх установ. Результати анкети показали, що серед дітей з ООП найбільшу кількість складають діти з інтелектуальними порушеннями (30%) та розладами аутистичного спектру (24%). Також значна частина дітей має порушення зору (16%) та емоційно-вольові порушення (10%), а менша кількість — порушення слуху та опорно-рухового апарату (по 8%), а також потребує підтримки психічного розвитку (4%).

За результатами дослідження за методикою «Батьківське ставлення» (А.Я. Варга, В.В. Столін) найбільший відсоток батьків демонструє позитивне ставлення до дітей через високий рівень «Прийняття» (від 53,79% до 68,35%), що свідчить про емоційну підтримку та прийняття без умов. Проте деякі батьки (12%) демонструють низький рівень «відштовхування», що вказує на менш виражену емоційну підтримку з їхнього боку. Кооперація з дітьми, що передбачає активну взаємодію та підтримку ініціативи дитини, є найбільш поширеним типом ставлення, який спостерігається в 48% випадків (від 48,82% до 80,93%). У 30% сімей виявлено «Симбіоз», що характеризується емоційною залежністю батьків від дітей і надмірною турботою. Гіперсоціалізація, виявлена в 32% сімей. Інфантилізація спостерігається лише в 16% сімей. Загалом результати дослідження вказують на переважання позитивного ставлення з боку батьків, хоча також є приклади більш контрольно-опікунських відносин, а також надмірної емоційної залежності між батьками та дітьми.

Продовжуючи аналіз, можна зазначити, що результати методики PARI і t-тесту надають глибше розуміння щодо батьківських ставлень до дітей, зокрема до дітей з особливими освітніми потребами. Зокрема, дані свідчать про певні відмінності у підходах до виховання між жінками та чоловіками, хоча ці різниці не завжди є статистично значущими. Шкала «Прийняття-відштовхування»: результати свідчать про тенденцію до більш високого рівня прийняття з боку жінок, що може бути пов'язано з їх більшою емоційною залученістю та бажанням підтримувати контакт з дітьми. Однак статистична значущість цієї різниці є на

межі ($p \approx 0.05$), що вказує на можливі культурні та соціальні фактори, що впливають на поведінку матерів. Цей аспект є важливим для розуміння ролі матері у розвитку дітей, особливо тих, які мають особливі освітні потреби. Шкала «Кооперація»: за цією шкалою не було виявлено значущих відмінностей між жінками та чоловіками ($p = 1.000$). Це свідчить про те, що обидві групи демонструють подібний рівень співпраці у вихованні дітей. Такий результат може вказувати на зрілість спільного підходу до виховання в родинах, де обидва батьки активно залучені у процес виховання, незалежно від статі. Шкала «Симбіоз»: жінки демонструють значно вищий рівень симбіотичних стосунків з дітьми порівняно з чоловіками ($p = 0.025$). Це може свідчити про більш тісний емоційний зв'язок матерів з дітьми, що є важливим аспектом у вихованні дітей з особливими освітніми потребами, де важливо забезпечити емоційну підтримку та безпеку для розвитку дитини. Шкала «Гіперсоціалізація»: рівень гіперсоціалізації виявився однаковим для обох груп ($p = 1.000$), що вказує на відсутність статевих відмінностей у рівні контролю за соціальними взаємодіями дітей. Це також може свідчити про те, що в родинах обидва батьки однаково стурбовані соціальним розвитком своїх дітей і активно підтримують їх у цьому процесі. Шкала «Інфантилізація»: хоча різниця за цією шкалою не є статистично значущою ($p = 0.125$), жінки показали дещо вищі показники інфантилізації, що може вказувати на схильність до більшої опіки та контролю за діями дитини, що особливо важливо для дітей з особливими освітніми потребами. Це може бути пов'язано з бажанням матері контролювати ситуацію та забезпечити більшу безпеку для дитини.

Загалом, результати дослідження показують, що хоча в основному різниці між жінками та чоловіками у ставленні до виховання дітей з особливими освітніми потребами не є статистично значущими, існують певні відмінності у рівні емоційної залученості та близькості, де жінки виявляють більшу емоційну прив'язаність і симбіотичні стосунки з дітьми. Ці результати можуть бути корисними для розуміння того, як батьки взаємодіють з дітьми, зокрема в контексті їхніх особливих потреб, а також для подальших досліджень у сфері родинного виховання та підтримки сімей.

Література

1. Андрєєва О. В. Роль батьків у соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. *Психологія і суспільство*. 2020. Т. 7. С. 45-52.
2. Бенешевська В. О. Вплив батьківської підтримки на розвиток дітей з ООП. *Педагогічна психологія*. 2021. Т. 10. С. 19-24.
3. Гаврилова Н. В. Психологічний супровід сімей, що виховують дітей з особливими потребами. *Журнал психолого-педагогічних досліджень*. 2019. Т. 2. С. 21-28.
4. Гордієнко Т.В., Демченко Н.М. Теоретичні засади корекційної роботи із учнями з особливими освітніми потребами. URL: http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/103/2616/5617-1?inline=1
5. Гречанова О. В. Стратегії батьківської підтримки дітей з особливими потребами. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2019. Вип. 1. С. 10–16.
6. Матліна О.В., Мінєнко Г.М. Мета та принципи роботи інклюзивної освіти. Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу : Збірник за матеріалами VIII Всеукр. науково-практичної конференції з міжнародною участю (09 грудня

2020 року). Лисичанськ: ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Лисичанськ: ФОП Єгорова О. Є. 2020. С. 115-120.

Вікторія Тарасенко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціально та прикладної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

БУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У наш час проблема булінгу є досить поширеною та розповсюдженою через суттєве збільшення проявів жорстокості, агресії та психологічного тиску у шкільному середовищі. Це деструктивне явище є небезпечним не лише у реальному, а й у віртуальному світі через прояви екстремістської, антисоціальної поведінки булерів. Проблема булінгу досліджувалася такими вченими, як: О. Балакірєва, А. Губко, Л. Найдьонова, І. Сидорук та ін.

Булінг (цькування) у законодавстві України визначається як діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій [4; 5].

Згідно досліджень О. Балакірєвої, булінг є досить розповсюдженим явищем як в Україні, так і у більшості європейських країн. Також виявилося, що частка підлітків, залучених до процесу булінгу, великою мірою залежить від рівня матеріального забезпечення родини: і булери, і мішені булінгу часто походять із малозабезпечених родин [1].

А. Губко розглядає булінг як соціальну ситуацію, що виникає в академічній групі як порушення соціальних стосунків, особливій груповій динаміці, що проявляється у перерозподілі ролей, статусів, групових норм тощо. У ситуації булінгу зазвичай задіяні всі члени колективу. Тому шкільне цькування є проблемою не особистісною, а груповою, соціально-психологічною. Кількість випадків шкільного цькування зростає у період середнього шкільного віку. Постраждати від булінгу може будь-хто, хто відрізняється від більшості учасників освітнього процесу за будь-якими ознаками [3]. Автор називає дві форми прояву булінгу: фізична та психологічна. Проте ми бачимо, що ця класифікація застаріла і сучасне законодавство визначає чотири форми шкільного насильства: психологічне, фізичне, сексуальне, економічне. Крім того, наразі дослідники пишуть про актуальність кібербулігу, який може проявлятися як сталкінг,

флеймінг у спільних шкільних чатах, шантаж через погрози оприлюднення особистих повідомлень і фото тощо [6].

І. Сидорук досить ретельно описала наслідки перебування в ситуації шкільного цькування для всіх залучених сторін (булери, мішені цькування, спостерігачі). Постражалі від булінгу можуть мати симптоми тривожних і депресивних розладів, апатію, психосоматичні розлади. Булери можуть у дорослому віці бути антисоціальними особистостями, що пов'язують своє життя із криміналом та ризикують частину життя провести за гратами. Для них характерні прогули школи, низькі навчальні досягнення [7].

Профілактика та протидія булінгу передбачають використання різних інструментів: юридичних, адміністративних, психологічних. Одним із найбільш дієвих заходів з профілактики та протидії шкільному цькуванню є соціально-психологічний тренінг, метою такого тренінгу може бути формування толерантності в усіх учасників освітнього процесу [2].

Таким чином, булінг – це негативне соціально-психологічне явище, суть якого виявляється у проявах жорстокої поведінки, переслідування, агресії, прагнення до домінування із боку булерів. Наслідки булінгу є вкрай негативними для постраждалих, адже у більш старшому віці цькування від булінгу може проявитися у вигляді заниженої самооцінки, невпевненості, складністю у побудові міжособистісних стосунків, високому рівні тривожності, страхів особистості, низькому рівні домагань. Пасивність у випадку споглядання проявів булінгу та відсутність будь-яких дій також має негативні наслідки для такої людини, адже вона може більшу частину життя мучити себе докорами сумління та каяття.

Література

1. Балакірєва О. Насильство та булінг в освітньому середовищі. Результати соціологічного дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді (HBSC)». 2018. 35 с. URL: http://kubg.edu.ua/images/stories/podii/2018/10_26_bullying_02.pdf (Дата перегляду: 20.11.2024)
2. Гавриловська, К. П., Дем'янчук, Ю. Ю. Тренінгові техніки як засіб формування толерантності в системі інклюзивної освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип.13. с. 49-54.
3. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46-50.
4. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/2657-19#Text (Дата перегляду: 20.11.2024)
5. Кодекс України про адміністративні правопорушення. Стаття 173. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/80731-10#n72 (Дата перегляду: 20.11.2024)
6. Найдьонова Л.А. Кібербуллінґ або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації. К., 2014. 80 с.
7. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки.* 2015. № 1. С. 169-173.

Альона Хмелевська
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ: РИЗИКИ ТА РЕСУРСИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ В ЧАСІ ВІЙНИ

Психічне здоров'я – це стан емоційного, психічного та соціального добробуту людини [2]. Воно охоплює різні аспекти психіки, такі як емоції, думки, переживання, поведінка та взаємодія з оточуючим світом. Основні характеристики психічного здоров'я включають здатність адаптуватися до стресових ситуацій, самосвідомість, здатність будувати стосунків із іншими, реалізацію свого потенціалу та сприйняття реальності.

Поняття «психічне здоров'я» визначається компонентами, які включають усвідомленість постійності та ідентичності у власному психічному та фізичному плані, постійність і однаковість переживань у подібних життєвих ситуаціях, критичність в оцінці себе та власної діяльності, адекватність психічних реакцій на вплив середовища, здатність керувати власною поведінкою, враховуючи встановлені норми, планування як життєдіяльності, так і її реалізації, і здатність до змін у поведінці залежно від актуальних життєвих обставин.

Загалом, психічне здоров'я особистості розглядається як інтегративне психічне явище. У цьому контексті основний акцент робиться на динамічних аспектах психічно здорової особистості, яка має здатність впливати на оточуючий світ та конструювати його. При розгляді особистісного ядра, яке визначає динаміку психічного здоров'я, часто вказується на духовність [5]. Важливою є ідея, що особистість відбудовує відносини, спираючись на суб'єктивний досвід, і саме у підлітковому віці вона отримує доступ до цього досвіду завдяки набутим духовним силам і можливостям, що дає можливість здійснювати духовну активність.

Психічне здоров'я впливає на всі сфери життя людини, включаючи особистий і професійний розвиток. Збереження психічного здоров'я передбачає існування мережі соціальної підтримки, управління стресами, розвиток самосвідомості та навичок розв'язання конфліктів. Психічне здоров'я у підлітковому віці можу стосуватися навчання та показників академічної успішності [4].

Досвід країн, що пережили збройні конфлікти, свідчить, що війна не лише загрожує психологічній безпеці підлітків, але також стає фактором ризику для виникнення розладів соціальної дезадаптації. У складних життєвих ситуаціях (зокрема, і в період дії воєнного стану) збереження психічного здоров'я підлітків

потребує особливої уваги і може вимагати активізації внутрішніх особистісних ресурсів (формування почуття особистісної відповідальності; формування життєстійкості, готовності до змін тощо) [1]. Для збереження психічного здоров'я підлітків надзвичайно важливою є можливість участі в різного роду позанавчальних активностях (спортивні, мистецькі, конструкторські секції та гуртки, групи зустрічей за інтересами). Також доречним є проведення груп самодопомоги та взаємопідтримки у форматі «рівний-рівному». У груповій роботі з підлітками для активізації внутрішніх особистісних ресурсів можуть бути використані техніки арт-терапії, арт-коучингу, сторітелінгу [3; 6].

Вплив війни на психічне здоров'я стає соціальною реальністю, що вимагає детального розгляду змін у психіці дітей та підлітків. Необхідно акцентувати увагу на зменшенні ризиків виникнення у них проблем у майбутньому. У цьому контексті надзвичайно важливим є міждисциплінарний підхід до вивчення проблеми впливу війни на дітей та підлітків у період війни і після її завершення, а також надання практичної допомоги для подолання розладів, спричинених травматичними подіями.

Література

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 40. С. 33-49.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я на 2013–2030 рр. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2023. 39 с.
3. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 17. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С.84-90.
4. Гавриловська, К. П., Кравчинська, Л. О.. Психічне здоров'я старшокласників із різним рівнем академічної успішності. *Наукові записки. Серія: Психологія.* Вип.2. 2024. С. 30–35.
5. Жигайло Н. І., Карпінська Р.І. Формування психічного та духовного здоров'я особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези І Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 березня 2019 року, Львів.* Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 63–66.
6. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навч.-метод.посіб. / Г. Красіна, К. Гавриловська, Н. Гурець [та ін.]; за ред. Г. Красіної, К. Гавриловської. Харків, Видавець ФОП Захаренко В.В., 2023. 106 с.

Артем Шеремета
здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спецціальна освіта (логопедія)»
Науковий керівник:
Віктор Гладуш, доктор педаногічних наук, професор кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ПМР В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Відповідно до статті 1 Закону України «Про освіту», психолого-логопедичного послуги являють собою інтегровану систему заходів, що спрямовані на організацію освітнього процесу та забезпечення всебічного розвитку осіб з особливими освітніми потребами [5]. Для задоволення цих потреб розробляється індивідуальна програма розвитку, яка впроваджується педагогічними працівниками, спеціалістами інклюзивно-ресурсних центрів та іншими кваліфікованими фахівцями. Психолого-педагогічний супровід включає комплекс заходів, що сприяють розвитку дитини згідно з її індивідуальною програмою.

Згідно зі статтею 20 того ж закону, інклюзивне навчання організовується на засадах недискримінації, урахування різноманітності особистісних характеристик та активного залучення всіх учасників у навчальний процес [5]. Освітні установи забезпечують організацію інклюзивного навчання у відповідності до нормативів, затверджених Кабінетом Міністрів України. У разі звернення осіб з особливими освітніми потребами чи їхніх батьків, заклад освіти зобов'язаний створити інклюзивний клас або групу. Також адміністрація закладу освіти може ініціювати створення спеціального класу або групи за згодою засновника або уповноваженого ним органу.

Освітні установи повинні створювати належні умови для навчання осіб з особливими освітніми потребами, враховуючи їх індивідуальні програми розвитку, потреби та можливості. Вони також зобов'язані забезпечувати надання необхідних психолого-педагогічних і корекційно-розвиткових послуг, а також допоміжних засобів для здобуття освіти [5].

Інклюзивно-ресурсні центри, створені органами місцевого самоврядування, здійснюють комплексну оцінку розвитку дітей, надають відповідні послуги та забезпечують супровід дітей з особливими освітніми потребами. Будівлі, споруди та приміщення освітніх закладів і інклюзивно-ресурсних центрів повинні відповідати державним будівельним нормам щодо доступності. Проєктування, будівництво та реконструкція таких об'єктів здійснюються з урахуванням принципів універсального дизайну та розумного пристосування.

О. Белова своєму дослідженні підкреслює важливість комплексного психологічно-педагогічного супроводу дітей з порушеннями мовлення в умовах

інклюзивного навчання. Вона акцентує увагу на індивідуалізації освітнього процесу, врахуванні особистісних особливостей та потреб кожної дитини. Авторка пропонує використання корекційно-розвиткових програм, спрямованих на формування базових компонентів мовленнєвої готовності, зокрема когнітивного, мотиваційного та емоційного. Важливим принципом є створення сприятливого освітнього середовища, яке стимулює мовленнєву активність та соціальну адаптацію дітей з логопатологією. Також вона наголошує на необхідності співпраці між педагогами, логопедами та батьками для забезпечення ефективної підтримки дитини [2]. Таким чином, основними принципами є індивідуальний підхід, комплексність та міждисциплінарна взаємодія.

Т. Марєєва, Г. Барсуковська розглядають підготовку майбутніх вихователів до роботи з дітьми з порушеннями мовлення в інклюзивних групах як ключовий аспект психологічно-педагогічного супроводу. Вони підкреслюють необхідність формування діагностичної компетентності у педагогів, що дозволить своєчасно виявляти та розуміти особливості мовленнєвого розвитку дітей. Автори пропонують впровадження спеціалізованих дисциплін у навчальні програми, які забезпечать майбутніх вихователів знаннями з логопедії та методиками діагностики мовленнєвих порушень. Важливим принципом є інтеграція теоретичних знань з практичними навичками через використання інтерактивних методів навчання та співпрацю з фахівцями-практиками. Вони також наголошують на принципі безперервної освіти та самоосвіти педагогів для підвищення якості супроводу дітей з особливими освітніми потребами [3].

Г. Матвєєва акцентує увагу на використанні нетрадиційних методів у психологічно-педагогічному супроводі дітей з порушеннями мовлення в інклюзивному середовищі. Вона підкреслює значущість арт-терапії, казкотерапії, музикотерапії та театральної терапії як ефективних засобів розвитку комунікативних навичок та емоційної сфери дитини. Основним принципом є індивідуалізація виховного процесу з урахуванням специфічних потреб та можливостей кожної дитини. Авторка також зазначає важливість комплексного підходу, який поєднує традиційні та інноваційні методи виховання. Співпраця між педагогами, логопедами та батьками розглядається як необхідна умова успішної соціальної адаптації та розвитку дітей з мовленнєвими порушеннями [4].

А. Антонова, І. Кучерак досліджують проблему дислексії у дітей молодшого шкільного віку та принципи їх психологічно-педагогічного супроводу в інклюзивному навчанні. Вони підкреслюють необхідність мультидисциплінарного підходу, який включає співпрацю вчителів, логопедів, психологів та неврологів. Основним принципом є рання діагностика дислексії та своєчасне впровадження корекційних програм. Автори акцентують на індивідуалізації навчання, використанні спеціально розроблених методик та технологій, адаптованих до потреб дітей з дислексією. Вони також вважають важливим залучення сім'ї до процесу корекції та підтримки дитини. Таким чином, ключовими принципами є комплексність, індивідуальний підхід та міждисциплінарна взаємодія [1].

Отже, проаналізувавши законодавство та наукову літературу, виділимо основні принципи психолого-педагогічного супроводу дітей з порушеннями мовлення в умовах інклюзивного навчання:

– Індивідуалізація освітнього процесу. Кожна дитина з особливими освітніми потребами має свої унікальні особливості та потребує індивідуального підходу. Розробка індивідуальної програми розвитку дозволяє адаптувати навчальний процес до можливостей та потреб дитини. Це сприяє більш ефективному засвоєнню знань і розвитку мовленнєвих навичок.

– Комплексність та міждисциплінарна взаємодія. Психолого-педагогічний супровід має здійснюватися командою фахівців: педагогів, логопедів, психологів та інших спеціалістів. Спільна робота цих фахівців забезпечує всебічну підтримку дитини в різних аспектах її розвитку. Такий підхід дозволяє врахувати всі нюанси розвитку дитини та забезпечити цілісну систему корекційно-розвиткових заходів.

– Створення сприятливого освітнього середовища. Важливо забезпечити умови, які стимулюватимуть мовленнєву активність та соціальну адаптацію дитини. Це включає доступність будівель і приміщень, використання допоміжних засобів та технологій навчання. Сприятливе середовище сприяє комфорту дитини та підвищує її мотивацію до навчання.

– Рання діагностика та своєчасне корекційне втручання. Своєчасне виявлення порушень мовлення дозволяє розпочати корекційну роботу на ранніх етапах розвитку дитини. Раннє втручання запобігає закріпленню негативних проявів та сприяє успішному подоланню труднощів у навчанні. Це підвищує шанси дитини на успішну інтеграцію в освітнє середовище.

– Активна співпраця з батьками та родиною. Батьки є ключовими партнерами у процесі психолого-педагогічного супроводу. Спільне планування та реалізація індивідуальної програми розвитку з урахуванням сімейних можливостей підвищує ефективність корекційної роботи. Підтримка родини сприяє закріпленню досягнень дитини та її успішній соціалізації.

Таким чином, впровадження цих принципів забезпечує ефективний психолого-педагогічний супровід дітей з порушеннями мовлення в умовах інклюзивного навчання. Це сприяє всебічному розвитку дитини, її успішній соціалізації та інтеграції в суспільство. Реалізація таких підходів вимагає злагодженої роботи всіх учасників освітнього процесу та постійного професійного розвитку педагогів.

Література

1. Антонова А. П., Кучерак І. В. Проблема дислексії у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця* : Матеріали III Всеукр. студент. науково-практ. конф., м. Біла Церква, 16 трав. 2024 р. С. 16-18.
2. Бєлова О. Б. Теоретико-методичні засади формування мовленнєвої готовності дітей старшого дошкільного віку з логопатологією до умов інтегрованого навчання : автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.03. Київ, 2024. 44 с.
3. Марєєва Т. В., Барсуковська Г. П. Викладання дисципліни «Основи логопедії з діагностикою мовленнєвих порушень у дітей дошкільного віку». *Інноваційна педагогіка*. 2022. Т. 2, № 54. С. 65-67.

URL: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/54.2.13 (Дата перегляду: 13.11.2024).
4. Матвєєва Г. М. Нетрадиційні методи, підходи форми виховної роботи з дітьми з порушенням мовлення. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики*: Тези доп. XXI міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 24–25 листоп. 2021 р. С. 233–236.
5. Про освіту. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (Дата перегляду: 13.11.2024).

Напрям 3

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У РОДИНІ

Анастасія Бобровська
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ЖІНКАМИ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ПІДДАЮТЬСЯ МАНІПУЛЮВАННЮ

Актуальність теми маніпуляцій у стосунках між чоловіками та жінками зростає у сучасному суспільстві, де постійно змінюються уявлення про гендерні ролі та взаємодію. Роль чоловіка як лідера і захисника поступово перетворюється на більш гнучку та багатогранну, що створює підґрунтя для переосмислення поведінкових моделей і образів. Взаємодія чоловіка і жінки у соціальному контексті залежить від очікувань, нав'язаних масовою культурою, що впливає на сприйняття їхніх ролей і взаємних очікувань. Зокрема, чоловіки, які виявляють емоційну чутливість або готовність до компромісу, можуть стати об'єктом маніпуляції у стосунках, оскільки їхня вразливість іноді сприймається як слабкість. Це дослідження зосереджене на тому, як саме жінки сприймають чоловіків, які піддаються маніпуляції, і як формується образ таких чоловіків у суспільній свідомості.

Маніпуляція у стосунках визначається як прихований вплив на поведінку іншої особи з метою досягнення власної вигоди або домінування. У міжособистісних стосунках це явище ґрунтується на бажанні контролювати або підкоряти партнера через емоційний або психологічний тиск. Маніпуляція може проявлятися через різні стратегії, зокрема емоційний шантаж, звинувачення, обман чи уникнення відповідальності. Цей феномен стає поширеним, оскільки у сучасному суспільстві багато комунікаційних технік дозволяють здійснювати прихований вплив на іншу особу, не залишаючи явних слідів [4].

Дослідження показують, що певні психологічні характеристики роблять чоловіків більш уразливими до маніпуляцій із боку жінок. Наприклад, чоловіки з низькою самооцінкою, схильні до емоційної залежності, можуть стати легкою мішенню для маніпуляцій. Такі чоловіки часто прагнуть схвалення та готові жертвувати власними інтересами, щоби не втратити прихильність партнера. Їхній страх втратити відносини може призводити до того, що вони легко піддаються чужому впливу.

Гендерні стереотипи значною мірою визначають те, як суспільство сприймає ролі чоловіків і жінок. Чоловіки, які проявляють емоційну чутливість або прагнуть підтримки, можуть викликати неоднозначну реакцію у суспільстві, де чоловіча роль зазвичай асоціюється з силою та незалежністю. Цей когнітивний дисонанс створює можливість для маніпуляцій, оскільки жінки можуть використовувати традиційні очікування стосовно «сили» чоловіка, щоби впливати на його поведінку [3].

У стосунках із чоловіками жінки можуть використовувати різноманітні маніпулятивні стратегії. Наприклад, емоційний шантаж, коли жінка ставить чоловіка перед вибором, який, по суті, обмежує його свободу дій, або створення почуття провини з метою впливу на його рішення. Відомі й інші стратегії, такі як уникнення прямої комунікації та фінансовий контроль, які можуть підкріплювати бажані поведінкові патерни у відносинах.

Масова культура та медіа формують і підтримують образ «ідеального» чоловіка, який може бути сприйнятливим до маніпуляцій через бажання відповідати суспільним очікуванням. У популярних фільмах і серіалах часто демонструються чоловіки, які, прагнучи здобути симпатію жінок, йдуть на самопожертву, навіть якщо це суперечить їхнім особистим інтересам. Такі образи поступово впливають на сприйняття ролі чоловіка, створюючи стереотип про «чоловіка-жертву», який легко піддається маніпуляції [5].

Соціальні мережі посилили вплив масової культури, адже у них поширюються стандарти поведінки, що не завжди відповідають реальному життю. Чоловіки, які активно присутні у соціальних мережах, можуть піддаватися тиску через публічну оцінку своїх дій. Їхня вразливість до маніпуляцій зростає через бажання здобути схвалення, що може спонукати їх погоджуватися на речі, які не відповідають їхнім внутрішнім переконанням.

Зміни у сприйнятті маскулінності призводять до того, що деякі чоловіки більше прагнуть відповідати образу чуйного та відкритого партнера. Однак така модель поведінки іноді створює у жінок сприйняття чоловіка як слабкого або керованого, що, своєю чергою, може стати підґрунтям для маніпуляцій. Емоційна чутливість сприймається як слабкість, а потреба у підтримці – як нездатність приймати самостійні рішення.

Соціокультурні фактори, такі як традиційні сімейні цінності та моральні норми, також впливають на готовність чоловіка піддатися маніпуляціям. У суспільствах, де від чоловіків очікується виконання певних обов'язків, відхилення від цих очікувань може сприйматися негативно, що посилює ризик маніпулятивного впливу з боку партнерок [7].

Чоловіки, які емоційно залежать від жінок, часто схильні до маніпуляцій, оскільки їхні почуття змушують їх поступатися власними інтересами. Емоційна прив'язаність робить чоловіка уразливим до будь-яких форм прихованого впливу, оскільки він може не помічати маніпуляцій, якщо вони подаються як турбота чи підтримка.

Захист від маніпуляцій можливий для чоловіків із високим рівнем самооцінки, самоповаги та психологічної стабільності. Усвідомлення своїх

емоцій, уміння визначати межі власних можливостей та чітке розуміння своїх потреб допомагають уникати маніпуляційних впливів [6].

Поняття макіавеллізму, яке визначає схильність людини використовувати інших для досягнення своїх цілей, є важливим аспектом у розумінні маніпулятивної поведінки. Жінки з високим рівнем макіавеллізму можуть бути вправні у використанні прихованих методів впливу, що впливають на поведінку чоловіка.

Взаємозалежні стосунки можуть стати підґрунтям для маніпуляцій, оскільки у таких парах один із партнерів часто має сильну емоційну залежність від іншого. Чоловіки, схильні до взаємозалежності, можуть поступатися власними інтересами, щоб зберегти відносини [1].

Бажання відповідати суспільним очікуванням може змусити чоловіків нехтувати своїми потребами та особистими кордонами, що робить їх вразливими до маніпуляцій. Це посилює ризик емоційного виснаження та розчарування [1].

Емоційна грамотність є важливим чинником, який допомагає чоловікам уникати маніпуляцій. Уміння розпізнавати свої емоції, визначати власні потреби та формулювати їх у відкритому спілкуванні знижує ризик потрапити під вплив маніпулятора.

Чоловіки можуть захиститися від маніпуляцій, розвиваючи вміння чітко встановлювати особисті межі та усвідомлювати власні пріоритети. Це дозволяє їм залишатися незалежними у прийнятті рішень та мінімізувати вплив емоційних та психологічних маніпуляцій [2].

Отже, вивчення образу чоловіка, який піддається маніпуляціям, дозволяє глибше зрозуміти психологічні та соціальні фактори, що впливають на міжособистісні відносини. Усвідомлення факторів маніпуляції сприяє побудові більш гармонійних та стійких стосунків, заснованих на взаємоповазі та відкритості.

Література:

1. Кісь О. Жінка у традиційній українській культурі (друга половина XIX – початок XX ст.) : [монографія] / О. Кісь. Львів, 2012. 287 с.
2. Кісь О. Феміністські студії та фемактивізм у незалежній Україні: кроки назустріч собі. Наукові записки УКУ. 2019. Вип. 3. С. 207– 231.
3. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
4. Щербина А. Соціокультурна регуляція у технологіях масової комунікації: монографія. Київ: Академвидав, 2013. 200 с.
5. Schütte S., Chastang J., Parent-Thirion A., Vermeylen G., Niedhammer I. Social inequalities in psychological well-being: A European comparison. Community Ment. Health J. 2014;50:987–990. doi: 10.1007/s10597-014-9725-8.
6. Van der Meer P.H. Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. Soc. Indic. Res. 2014;115:23– 44. doi: 10.1007/s11205-012-0207-5.
7. Xu W., Sun H., Zhu B., Bai W., Yu X., Duan R., Kou C., Li W. Analysis of factors affecting the high subjective well-being of Chinese residents based on the 2014 China family panel study. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2019;16:2566. doi: 10.3390/ijerph16142566.

Ріта Вендер
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В КОНТЕКСТІ МАТЕРИНСТВА

Материнство – це складний і багатогранний досвід, який супроводжується не лише радістю від появи дитини, а й численними викликами. Одним з найважливіших аспектів успішного материнства є життєстійкість – здатність жінки адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу. Саме життєстійкість дозволяє молодим матерям не лише ефективно виконувати свої материнські обов'язки, а й підтримувати гармонійні стосунки в сім'ї та реалізовувати себе в інших сферах життя.

У сучасному світі, де жінки поєднують материнство з кар'єрою, веденням домашнього господарства та іншими соціальними ролями, рівень стресу та вигорання серед молодих матерів значно зростає. Тому дослідження життєстійкості молодих матерів набуває особливої актуальності. Розуміння факторів, що впливають на рівень життєстійкості, а також розробка ефективних стратегій її підвищення дозволить забезпечити не лише психічний добробут матерів, а й створити сприятливі умови для розвитку дітей.

Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до змін і стресів, зберігаючи психічне здоров'я, яка складається з трьох компонентів: залученість, контроль та сприйняття змін як можливостей для розвитку [2]. Люди з високим рівнем життєстійкості більш стійкі до емоційного вигорання, оскільки вони мають більш позитивне ставлення до стресу, сприймаючи його як виклик, а не як загрозу, краще справляються з непередбачуваними ситуаціями, мають більш розвинені навички вирішення проблем, відчувають більшу задоволеність життям. Таким чином, життєстійкість є важливим захисним фактором, який допомагає матерям протистояти емоційному вигоранню.

Феномен життєстійкості охоплює широкий спектр психологічних якостей, що можуть допомогти молодим матерям успішно долати виклики материнства та зберігати психологічний добробут. Мова йде, зокрема, про наступне.

1. *Швидке прийняття нових ролей*. Молода мати швидко адаптується до нової ролі, змінюючи свій розпорядок дня, пріоритети та способи спілкування. Жінка вміє оперативно змінювати свої плани в залежності від потреб дитини та непередбачуваних ситуацій. До того ж у повсякденному житті з дитиною часто виникають нестандартні ситуації, і молода мати здатна швидко знайти нестандартне рішення.

2. *Гнучкість.* Молода мати готова відмовитися від деяких своїх звичок або інтересів заради благополуччя дитини. Жінка не боїться пробувати нові підходи до виховання та догляду за дитиною.

3. *Оптимізм*. Незважаючи на труднощі, молода мати вірить у світле майбутнє для себе та своєї дитини. Навіть у складних життєвих обставинах жінка намагається знайти щось хороше.

4. *Відновлення*. Після стресових ситуацій жінка знаходить способи відпочити і відновити енергію. Молода мати здатна переживати емоційні потрясіння і відновлюватися.

До характеристик, що сприяють життєстійкості молодих матерів можна віднести самодостатність, тобто здатність відчувати себе щасливою і задоволеною життям незалежно від зовнішніх обставин; наявність надійного соціального кола, яке допомагає подолати труднощі; наявність життєвих цілей і цінностей, які надають сенс життю; здатність розуміти свої та чужі емоції, керувати ними і використовувати їх для досягнення своїх цілей; здатність ефективно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями. Важливою для збереження життєстійкості є також і соціальна ситуація молодої мами: самотні матері можуть стикатися з негативним сприйняттям зі сторони соціуму, також вони мають особливі уявлення про сім'ю та її ресурсний потенціал [3].

Дамані З. Н., Хуссейн С., Зульфікар С., Бхутто А. провели дослідження, яке виявило значний взаємозв'язок між стійкістю матерів та їхніх дочок, підтвердивши гіпотезу про те, що стійкість є передавальною характеристикою та може слугувати захисним фактором від розвитку депресії та тривоги. Отримані результати дозволили зробити такі висновки:

- дослідження демонструє, що життєстійкість може розглядатися як сімейна цінність, яка передається від покоління до покоління;
- результати дослідження підтверджують, що життєстійкість негативно корелює з депресією та тривогою. Це означає, що чим вищий рівень життєстійкості у людини, тим менше вона схильна до розвитку цих розладів;
- дослідження виявило цікавий феномен: високий рівень стійкості у матерів пов'язаний з нижчими показниками депресії та тривоги у дочок, і навпаки. Це свідчить про те, що існує взаємодія між емоційним станом матері та дитини [1].

Ці результати підкреслюють важливість розробки та впровадження програм, спрямованих на підвищення життєстійкості молодих матерів. Йдеться про різноманітні психологічні вправи, тренінги з навичок копінгу зі стресом, а також освітні заходи, групи самопідтримки та взаємодопомоги, у роботі яких використовуються методи арттерапії, арткоучингу тощо [4].

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливу роль життєстійкості у забезпеченні психологічного благополуччя як окремих індивідів, так і цілих сімей. Інвестування у розвиток життєстійкості може стати ефективним способом запобігання розвитку психічних розладів та створення більш здорового і щасливого суспільства.

Профілактика зниження життєстійкості у молодих матерів – це складне завдання, яке вимагає комплексного підходу. Забезпечення психологічної, соціальної та матеріальної підтримки, а також розвиток навичок копінгу зі стресом можуть значно підвищити рівень життєстійкості молодих матерів та сприяти їхньому добробуту та благополуччю їхніх сімей.

Тож, життєстійкість – це не просто здатність переживати труднощі, а цілісне особистісне утворення, що інтегрує прагнення до автономії, позитивне самоставлення, самоприйняття, включеність в значущу діяльність, позитивні взаємини з оточенням, зрілі форми самоконтролю та саморегуляції тощо [5]. Життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти збереженню психічного здоров'я молодих матерів, їх успішній адаптації до нової соціальної ролі.

Декретна відпустка – це особливий період у житті жінки, сповнений як радості материнства, так і нових викликів. Це час, коли змінюються пріоритети, з'являються нові обов'язки, а разом з ними – і нові можливості для саморозвитку. Щоб декрет став не просто часом виснаження, а періодом зростання і трансформації, важливо дбати про себе, про свою життєстійкість, адже це саме той внутрішній ресурс, який допомагає молодим матерям долати труднощі, зберігати позитивний настрій та ефективно виконувати свої ролі. Молоді матері з низьким рівнем життєстійкості більш схильні до емоційного вигорання, ніж молоді матері з високим рівнем життєстійкості

Література

1. Damani Z.N., Hussain S., Zulfiqar S., Bhutto A. Role of Mothers Resilience in the Development of Resilience and Prevention of Depression and Anxiety in Daughters. *Annals of Psychophysiology*. 2021. 8(2). P. 71-75.
2. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. 54 (3). P. 175–185.
3. Гавриловська К.П., Базилюк І.І. Образ сім'ї в свідомості молодих матерів із різними соціальними статусами. *Молодий вчений.* 2016. №12.1 (40). С.202-206.
4. Гавриловська К.П. Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир, 2019. С. 83-90.
5. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с.

Світлана Дмитрієва
кандидатка психологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти
Олена Біліновська
здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта. Логопедія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СІМ'Ї

Психічне здоров'я є одним із ключових чинників, що впливають на благополуччя людини та функціонування сім'ї. Сім'я як базовий соціальний інститут відіграє центральну роль у формуванні психологічного клімату, який підтримує чи порушує психічне здоров'я її членів.

Активним вивченням досліджуваної тематики займалися Т. В. Буленко, О.В. Запорожан, Т. В. Кравченко, С.І. Літвіненко, І.М. Руденко, А. А. Теплюк та інші.

У науковій літературі наголошується, що дисфункції в сімейних відносинах можуть виступати як причиною, так і наслідками психічних розладів. На думку А.А. Теплюк [5], сім'я є основним середовищем для емоційного розвитку дитини. Гармонійні стосунки між членами сім'ї сприяють формуванню позитивної самооцінки, здатності до адаптації та зниження рівня стресу.

Дослідник також підкреслює важливість емоційної підтримки між подружжям у підтриманні психічного здоров'я в умовах життєвих викликів.

Психічне здоров'я сім'ї - це стан гармонійного функціонування членів родини, що характеризується їхнім емоційним благополуччям, ефективною комунікацією, здатністю до вирішення конфліктів та підтримання позитивного психологічного клімату.

Це поняття включає взаємопов'язаність індивідуального психічного здоров'я кожного члена сім'ї та загальної емоційної атмосфери в сімейному середовищі.

Основні аспекти психічного здоров'я в сім'ї [5]:

- емоційний добробут (гармонія між членами сім'ї, підтримка та розуміння створюють стабільну емоційну основу);
- комунікація (відкрите та чесне спілкування сприяє розв'язанню проблем та формує довіру);
- здатність адаптуватися до змін (здатність родини ефективно реагувати на життєві виклики, наприклад, фінансові труднощі чи хвороби);
- вирішення конфліктів (наявність конструктивних стратегій для запобігання ескалації конфліктів);
- підтримка та взаємодопомога (члени родини забезпечують взаємну емоційну підтримку, що є особливо важливим в складних ситуаціях).

Згідно з думкою Т.В. Кравченко [2], сімейні конфлікти, особливо в ранньому

дитинстві, значно підвищують ризик розвитку депресивних та тривожних розладів у дітей. Особлива увага звертається на авторитарний стиль виховання, який негативно впливає на емоційний стан дитини, посилюючи почуття тривоги.

Сімейний стрес є одним із головних факторів, що впливає на емоційне виснаження членів родини.

Як зазначає О.В. Запорожан [3], хронічні стресові ситуації в сім'ї, пов'язані з фінансовими труднощами, конфліктами чи хворобами, знижують здатність родини до ефективної комунікації та підтримки.

Дослідження, здійснене А.В. Кудряшовим [3], демонструє, що рівень психічного здоров'я подружжя прямо корелює із загальною якістю шлюбу. Взаєморозуміння і взаємопідтримка надають можливість мінімізувати вплив зовнішніх стресових факторів.

Основні підходи до зміцнення психічного здоров'я в сім'ї:

Психоосвіта та сімейна терапія. На думку І.М. Руденко [4], сімейна терапія є одним із найбільш ефективних методів підтримки психічного здоров'я в родині.

Це надає можливість членам сім'ї краще розуміти потреби одне одного та вирішувати конфлікти конструктивно.

Розвиток емоційної компетенції. С.І. Літвіненко та Л.М. Косінова підкреслюють важливість навчання сім'ї емоційній грамотності, яка включає розвиток навичок самоусвідомлення, управління емоціями та емпатії.

Соціальна підтримка. Відповідно до думки Т. В. Буленко [1], залучення до соціальних спільнот та отримання підтримки від розширеного сімейного кола чи друзів сприяє покращенню психічного стану.

Теоретичний аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми дає підстави дійти висновку, що психічне здоров'я в сім'ї залежить від якості відносин, стилю комунікації та вміння протидіяти стресу.

Підтримка психічного благополуччя вимагає комплексного підходу, який включає психоосвіту, розвиток емоційної грамотності та зміцнення внутрішніх сімейних зв'язків. В даному контексті особливо важливими є роль психологів та соціальних працівників в наданні допомоги сім'ям.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у вивченні ефективності різних інтервенцій в різних типах сімей, що надасть можливість підвищити якість підтримки психічного здоров'я.

Література

1. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д. К., 2016. т.III, ч.4. С. 224.
2. Кравченко Т. В. (2012). Сім'я і її вплив на формування психічного здоров'я дитини. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*, 8, [Електронний ресурс]. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/711.
3. Психологія сім'ї : навчальний посібник / за заг. ред. В.М. Поліщука. Суми : ВТД «Університетська книга», 2018. 282 с.
4. Руденко, І. М. (2015). Сім'я – це еліксир психічного здоров'я дитини. *Педагогічні науки: Теорія та практика*, 20(1), 15-19, [Електронний ресурс]. URL: https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/1184.
5. Теплюк А.А. Сім'я як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку.

Науковий вісник Київського університету імені Бориса Грінченка. 2017. Вип. 8. [Електронний ресурс]. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6137.

Тетяна Маслякова
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПРОЦЕС РОЗЛУЧЕННЯ

Протягом останніх п'яти років в Україні спостерігаються значні коливання в кількості розлучень, що пов'язано з різними соціальними та економічними факторами, зокрема зі впливом війни. Відповідно до статистичних даних [8], у першому півріччі 2024 року на кожні п'ять одружень припадало одне розлучення, що в 1,5 рази більше порівняно з аналогічним періодом попереднього року. Кількість розлучень зростає і це зумовлює актуалізацію психологічних проблем, що переживають пари в процесі розірвання шлюбу. Зокрема, окремої уваги заслуговує проблема психологічного стану жінок, що переживають розлучення.

Аналіз психологічної літератури показав, що вітчизняні науковці досліджують дане питання з позиції негативних наслідків розлучення для психічного здоров'я жінок [4; 5], психологічних особливостей поведінки шлюбних партнерів при розлученні [1; 2; 6] та їх психоемоційних станів [5; 7]. Зазвичай, автори акцентують на тому, що для жінки розлучення є життєвим викликом та стресогенним фактором, які впливають на її психоемоційний стан. Втрата сімейного статусу чи партнера може призводити до почуття спустошеності, втрати життєвого сенсу та розвитку депресивних станів у жінок. Окрім того, жінки часто схильні звинувачувати себе в розлученні, особливо якщо є діти [5, с. 172].

О. Фальова стверджує, що розлучення може зумовлювати у жінок відчуття невдачі, сумніви у власній привабливості чи значущості. Зміна життєвих умов, соціального статусу, а також труднощі в адаптації до нової ролі уможливлюють стрес, а постійна напруга через нові обов'язки (робота, виховання дітей) – тривожність [7, с. 5].

Г. Кошонько доводить, що, незважаючи на те, що розлучення - це складний процес для обох партнерів, також він може бути певною мірою ресурсним: правильна підтримка та увага до себе можуть допомогти подолати труднощі й розпочати новий розділ життя [3, с. 115].

Проведений аналіз психологічної літератури показав, що науковці розглядають феномен розлучення як складний соціально-психологічний процес розриву шлюбних стосунків, який супроводжується значними емоційними, психологічними, соціальними і навіть фізичними змінами для кожного з партнерів. Воно сприймається як одна з найбільш стресових життєвих подій, що може мати глибокі наслідки для індивідуального благополуччя кожного з партнерів. Проте, жінки частіше за чоловіків, схильні більш емоційно переживати наслідки розлучення, що обумовлюється соціально-економічними наслідками даного процесу. У зв'язку із цим, вони потребують особливої підтримки та уваги з боку суспільства.

У цьому контексті, важливими для подальших досліджень видаються такі аспекти як звернення до психолога чи психотерапевта для опрацювання негативних емоцій після розлучення: підтримка друзів, родини або участь у групах підтримки; фокус на особистому розвитку, пошук нових цілей і захоплень та піклування про фізичне здоров'я та режим дня тощо. Наведені дії можуть сприяти швидкій адаптації до нових життєвих обставин, необхідності самостійного прийняття рішень та пошуку нових сенсів. Важливим завданням нашої роботи є розробка програми психологічної підтримки жінок, що переживають процес розлучення.

Література

1. Карпова Д., Румак Т. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлучені. *Науковий журнал «Психологічні травелоги» Хмельницького національного університету*. № 3, 2023. С. 193-202.
2. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Випуск 4. С. 41–45.
3. Кошонько Г. А. Особливості психологічного консультування сім'ї в кризовій ситуації розлучення. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. 2017. № 1. С. 112–128.
4. Кутішенко В.П., Брацкова Л.В. Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. №4. С.193-197.
5. Макаренко О. М., Андрейчева А. О., Король Ю. Ю., Царук Н. М. Специфіка психоемоційних станів дорослої особистості після розлучення. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* 2013. № 3-4. С. 168-176.
6. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. Вип. 21. С.262-267.
7. Фальова О. Є. Особливості самоактуалізації та особистісні якості жінок із кризисних сімей і розлучених. *Медична психологія*. 2016. Т. 11, № 3. С. 3-7.
8. Як часто українці одружуються та розлучаються. URL: https://www.slovoidilo.ua/2024/03/21/infografika/suspilstvo/yak-chasto-ukrayinczi-odruzhuyutsya-ta-rozluchayutsya (дата звернення 15.11.2024)

Наталія Портницька
кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Анастасія Сорока
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ СТЕРЕОТИПІВ У СПРИЙМАННІ ДІТЕЙ ІЗ ООП ДОРОСЛИМИ ІЗ РІЗНИМ СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ

Тема підтримки дітей із особливими освітніми потребами (ООП) набуває дедалі більшого значення у сучасній науці та практиці. Іноземні та вітчизняні дослідники приділяють значну увагу різним аспектам цієї проблеми, аналізуючи соціально-психологічні бар'єри, з якими стикаються сім'ї, а також розробляючи методи психологічного супроводу та підтримки дітей з ООП. Актуальність дослідження підтверджується значною кількістю наукових праць, присвячених дослідженню як теоретичних основ, так і практичних аспектів стигматизації порушень фізичного та психічного здоров`я. Так, Дехтяренко Т., Сакунова Є., Загурська І., Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. аналізують окремі стереотипи сприймання осіб з особливими освітніми потребами різних вікових груп [2; 3; 4]. Однак мало вивченими залишаються феномени ставлення до дітей з ООП дорослих з різним досвідом сімейних стосунків.

Мета роботи полягає у вивченні особливостей ставлення дорослих із різним сімейним статусом до дітей з особливими освітніми потребами та визначенні соціально-психологічних чинників, що впливають на їх сприйняття та прийняття. Ми припускали, що на ставлення до дітей з ООП впливає досвід сімейних стосунків та наявність власних дітей: дорослі, які перебувають в актуальних стосунках та мають дітей, будуть демонструвати більше прийняття по відношенню до дітей з ООП, ніж дорослі, що не мають дітей та не перебувають у стосунках.

Для досягнення поставленої мети було застосовано два методи: *асоціативний експеримент та авторська анкета*. Кожен із методів дозволяє вивчити ставлення дорослих з різних боків: асоціативний експеримент виявляє перші, часто емоційні реакції, а авторська анкета дозволяє заглибитися у структуру цих уявлень.

Асоціативний експеримент дає змогу виявити спонтанні реакції на слово-стимул «діти із ООП». Його використання обґрунтоване необхідністю описати первинне емоційно забарвлене наповнення образу дітей з ООП у свідомості дорослих людей. У рамках експерименту було обрано різновид вільного асоціативного методу, що дозволяє зафіксувати широкий спектр асоціацій без обмеження у варіантах відповідей. У дослідженні взяли участь 48 респондентів (в т.ч. 18 чоловіків, 30 жінок). Респонденти мали різний сімейний статус: самотні особи (22,91 %), перебувають у шлюбі (офіційному або цивільному) (56,25 %), а

також розлучені та вдови/вдівці, в т.ч. ті, хто має дітей (47,91 %), і ті, хто не має (52,08 %).

Для проведення дослідження поряд зі стимулом «діти з ООП» було обрано стимул «сучасні діти». Цей вибір обґрунтований необхідністю мінімізувати вплив попередніх установок та стигматизації. Зокрема, термін «нормотипові діти», який потенційно міг би бути використаний для порівняння, викликає протиставлення до стимула «діти з ООП». Використання терміну «сучасні діти» дозволяє уникнути прямих асоціацій із категоріями, що містять потенційно стигматизуючі відтінки, і сприяє більш нейтральному і об'єктивному аналізу.

Асоціативний експеримент дозволив виявити первинні емоційні асоціації респондентів, а також основні стереотипи та установки, щодо сучасних дітей та дітей з ООП. Ми спробували описати загальне емоційне ставлення до двох груп дітей, а також змістове наповнення образу «діти з ООП» (табл. 1).

Таблиця 1.

Частотний аналіз емоційного забарвлення асоціацій на стимули «сучасні діти» та «діти з ООП»

Слово-стимул	Емоційне забарвлення асоціацій (% від загальної кількості згадувань(		
	Позитивне	негативне	нейтральне
Сучасні діти	60,71%	18,75%	20,53%
Діти з ООП	55,85%	30,45%	16,2%

Образу сучасних дітей респонденти приписують такі асоціації: творчі, розумні і енергійні, агресивні і жорстокі, чутливі та багатозадачні. В образі дітей з ООП типовими є такі асоціації: чутливі, добрі, наполегливі, повільні, вразливі, особливі та індивідуальні. Таким чином, позитивне ставлення домінує як до сучасних дітей, так і до дітей з ООП, проте рівень негативних асоціацій щодо дітей з ООП є вищим, що може вказувати на потребу в подальшій освітній роботі для розуміння їхніх особливостей та подолання стереотипів.

Аналіз семантичних гнізд, що відображають асоціативні образи сучасних дітей і дітей з ООП, показав наявність як спільних, так і відмінних рис у сприйнятті дорослих. Зокрема, діти з ООП часто асоціюються з такими рисами, як чутливість і доброзичливість, а також емоційна вразливість. Негативно забарвлені асоціації, які іноді виникають, пов'язані з браком розуміння особливих потреб цих дітей та сприйняттям їх як емоційно нестабільних або замкнутих. У цьому контексті психоедукація може відігравати ключову роль у розвінчанні стереотипів і навчанні дорослих прийняттю дітей з ООП на основі визнання їхнього емоційного і соціального потенціалу.

Аналіз відповідей респондентів щодо прийнятної соціальної дистанції власних дітей /дітей з близького оточення із дітьми з ООП у навчальній та повсякденній діяльності дозволив описати окремі тенденції стигматизації проблем порушення розвитку у дітей (табл. 2).

Таблиця 2.

Частотний аналіз прояву упереджень щодо дітей з ООП дорослими різних соціально-демографічних груп

Питання	Категорії досліджуваних							
	Сімейний статус			Наявність власних дітей		Досвід спілкування з дітьми з ООП		
	Одружені / маю стосунки	Розлучені/ вдова	Не маю стосунків	Маю дітей	Не маю дітей	Маю у власному оточенні	Маю досвід взаємодії	Не маю досвіду
В школі Ваша дитина буде сидіти поряд з дитиною з ООП								
Підтримую	21 (43,7%)	4 (8,3%)	4 (8,3%)	14 (29,1%)	17 (35,4%)	15 (31,2%)	24 (50%)	7 (14,5)
Спочатку вагався, але підтримав	5(10,41%)	1(2,08%)	4(8,3%)	4(8,3%)	6(12,5%)	3(6,25%)	6(12,5%)	4(8,3%)
Маю застереження	2(4,16%)	3(6,25%)	1(2,08%)	4(8,3%)	2(4,16%)	2(4,16%	5(10,41)	1(2,08%)
Не підтримую	0	1(2,08%)	0	1(2,08%)	0	0	1(2,08%)	0
Дитина з ООП запросить на день народження Вашу дитину								
Підтримую	17(35,41%)	4(8,33%)	10(20,83 %)	17(35,41 %)	21(43,7%)	17(35,40%)	17(35,40%)	10(20,8%)
Спочатку вагався, але підтримав	4(8,33%)	3(6,25%)	0	4(8,33%)	3(6,25%)	3(6,25%)	4(8,33%)	1(2,08%)
Маю застереження	0	2(4,16%)	1(2,08%)	2(4,16%)	1(2,08%)	1(2,08%)	1(2,08%)	1(2,08%)
Не підтримую	0	0	0	0	0	0	0	0
Дитина з ООП переїжджає в сусідню квартиру і буде часто контактувати з Вашою дитиною								
Підтримую	22(45,83%)	5(10,41%)	9(18,75%)	16(33,33 %)	19(39,58%)	16(33,33%)	17(35,41%)	9(18,75%)
Спочатку вагався, але підтримав	6(12,5%)	2(4,16%)	1(2,08%)	4(8,33%)	5(10,41%)	4(8,33%)	5(10,41%)	1(2,08%)
Маю застереження	0	2(4,16%)	1(2,08%)	1(2,08%)	2(4,16%)	0	0	1(2,08%)
Не підтримую	0	0	0	0	0	0	0	0
Вашу дитину призначають допомогти дитині з ООП під час шкільних занять.								
Підтримую	21(43,75%)	2(4,16%)	6(12,5%)	16(33,33 %)	13(27,08%)	7(14,58%)	9(18,75%)	4(8,33%)
Спочатку вагався, але підтримав	4(8,33%)	2(4,16%)	5(10,41%)	3(6,25%)	0	1(2,08%)	2(4,16%)	0
Маю застереження	2(4,16%)	2(4,16%)	0	4(8,33%)	0	3(6,25%)	3(6,25%)	0
Не підтримую	1(2,08%)	3(6,25%)	0	4(8,33%)	0	0	0	3(6,25%)

Аналіз відповідей показує, що більшість респондентів декларують підтримку ідей інклюзії та спільного навчання своїх дітей та дітьми з ООП. Незначна частина респондентів висловили сумніви, підкресливши, що, попри готовність прийняти інклюзію, вони мають певні побоювання щодо впливу дітей з ООП на навчальний процес. Це може свідчити про наявність стереотипів та недостатнього розуміння освітніх потреб дітей з ООП. Незначна кількість респондентів мали значні застереження або не підтримували ідею спільного навчання, що вказує на упередження, які потребують додаткової просвітницької роботи.

У ситуаціях навчальної діяльності ситуацію «сусідства за партою» власної дитини з дитиною з ООП найвищі показники підтримки демонструють дорослі, які перебувають у стосунках, мають власних дітей та мають досвід взаємодії з дитиною з ООП у близькому колі. Поокремі відповіді, що демонструють застереження або відмову від такого «сусідства» висловлюють ті, хто не має власних дітей та не має досвіду спілкування з дітьми з ООП. У ситуації більш

тісної взаємодії (питання «Чи підтримуєте Ви ідею, що Вашу дитину призначать допомагати дитині з ООП») в однаковій мірі висловлюють як ті, хто має дітей та досвід взаємодії з дітьми з ООП, так і ті, хто не має такого досвіду. Водночас варто зазначити, що в ситуації надання допомоги більша частка респондентів висловила застереження та неготовність до потенційної взаємодії власної дитини з дитиною з ООП в більшій мірі серед тих, хто має власних дітей та/або досвід взаємодії з дітьми з ООП.

Такі тенденції можна пояснити тим, що ситуація «сидіти за однією партою» передбачає сусідство з дитиною з ООП, яке може бути пасивним перебуванням у спільному просторі, тоді як ситуація «допомоги» передбачає активну взаємодію. І до такої взаємодії не готові 16% дорослих.

У побутових ситуаціях неформального спілкування найвища частота підтримки безпосередньої взаємодії («запросити на День народження») демонструють дорослі, що перебувають у стосунках незалежно від наявності власних дітей та досвіду взаємодії з дітьми з ООП. Водночас до довготривалого спілкування («сусідська квартира») аналогічно в більшій мірі готові ті, хто перебуває у стосунках і має досвід безпосередньої взаємодії з дітьми з ООП.

При цьому частина респондентів (близько 19%) вказують на первинні коливання та сумніви і в ситуаціях навчальної діяльності та в ситуаціях неформального спілкування.

Таким чином, можна стверджувати, що найменше упереджень та найбільшу готовність до взаємодії з дітьми з ООП мають дорослі, які перебувають у стосунках з невеликою перевагою тих, хто має власних дітей і досвід взаємодії з дітьми з ООП.

Найменшу готовність до взаємодії з з ООП дітьми респонденти виявляють у ситуаціях необхідності надання практичної допомоги у навчальній діяльності. Ймовірно, навчальна діяльність сприймається дорослими як найбільш значима для власних дітей і така, що вимагає зосередження зусиль, а отже розпорошування зусиль у вигляді допомоги іншому сприймається з певними побоюваннями.

Результати дослідження підкреслюють значущість комплексного підходу до формування позитивного сприйняття дітей з ООП. Психоедукація в цьому контексті є важливим інструментом, що допомагає дорослим подолати стереотипи, розвинути емпатію та сприяти емоційному благополуччю дітей з особливими освітніми потребами. Психоедукація сприятиме зниженню стигматизації у сприйманні дітей з ООП.

Література

1. Горецька О. Психологічні особливості ставлення батьків до дітей з особливими потребами. *Український науковий журнал «Освіта регіону».* Політологія, психологія, комунікації. Психологія та педагогіка особистостей з особливими потребами. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/1081
2. Портницька Н.Ф., Загурська І.С., Тичина І.М. Сприймання дітей з особливими освітніми потребами педагогічними працівниками: теоретичний огляд. Вісник Науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю: «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика,

практика» (10-11 квітня 2020 р.) / [гол. ред. Демченко І.І.]. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020 р. Вип. VI. С. 197-201.
3. Портницька Н.Ф., Савиченко О.М. Стигматизація проблем психічного здоров'я в українському та польському освітньому просторі. *Українська полоністика. Педагогічні дослідження*. Вип. 15, 2018. С. 174-184.
4. Сакунова Є.Р., Дегтяренко Т.М. Виховання гуманного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі. URL: http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/346/9540/19889-1?inline=1

Алла Стягайло
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ксенія Гавриловська, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціально та прикладної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ШЛЮБНОГО ВИБОРУ ЖІНОК, ЩО МАЮТЬ ДОСВІД ПЕРЕЖИВАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Проблема домашнього насильства завжди була актуальною в українському суспільстві, та останніми роками кількісні показники проявів домашнього насильства лише зростають. Так, у 2023 році Національна поліція України зареєструвала більше 291тис. фактів домашнього насильства, що є на 20% більше аніж у 2022 році [5]. Люди, що мають досвід переживання домашнього насильства часто зіштовхуються з цілою низкою особистісних проблем. Однією з них є проблема побудови гармонійних близьких партнерських стосунків.

Домашнє насильство – це умисні, систематичні акти протиправного фізичного, психологічного, сексуального або економічного впливу на близьких людей, що здійснюються проти їхньої волі з метою встановлення влади і контролю над ними. Такі дії призводять до страждань, погіршення здоров'я, емоційної залежності та погіршення якості життя постраждалої особи [2]. Ознаки, що свідчать про наявність насильницьких дій щодо людини: умисність дій; фізична, сексуальна, психологічна або економічна спрямованість дій, які можуть проявлятися як одночасно, так і окремо; порушення конституційних прав людини, таких як «право на життя», «право на повагу до гідності», «право на свободу і особисту недоторканність», «право на приватне життя», «право на володіння, користування і розпорядження власністю», «право на працю», а також «рівні права і обов'язки подружжя в шлюбі та сім'ї»; дії унеможливлюють ефективний самозахист; наслідки у вигляді нанесення моральної, фізичної шкоди та шкоди психічному здоров'ю постраждалої особи [4].

Наслідки переживання досвіду домашнього насильства мають багатовимірний характер і проявляються на різних рівнях, охоплюючи фізичний,

соціальний та психологічний аспекти. Фізичні наслідки можуть включати не лише явні травми, такі як синці, порізи, переломи та інші ушкодження, але й довготривалі порушення здоров'я, спричинені стресом і фізичним насильством. Соціальні наслідки виражаються в руйнації особистих зв'язків, ізоляції постраждалої особи від соціуму, втраті довіри до інших людей і зниженні здатності до нормальних міжособистісних взаємодій. Психологічні наслідки можуть проявлятися через розвиток гострих стресових реакцій, психологічних травм, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів, а також зміну самовідчуття, низьку самооцінку та почуття безпорадності. Такі наслідки не лише негативно впливають на емоційну та психологічну стабільність, але й можуть погіршити здатність до самовизначення та вибору здорових стосунків у майбутньому. У людей, які пережили домашнє насильство, часто формуються занижена самооцінка, тривога та невпевненість у власних силах. Вони можуть часто відчувати стан напруги, мати схильність до тривожних думок і страхів, що значно ускладнює їхню здатність діяти самостійно та приймати рішення. Пережите насильство може впливати на емоційну стійкість і сприйняття себе, що призводить до труднощів у відновленні самоповаги і довіри до інших. Це може призвести до низької мотивації, обмеженого соціального кола спілкування, труднощів у побудові здорових відносин і, як результат, перешкоджати досягненню життєвих цілей, професійного розвитку та соціальної адаптації [1]. Т. Іщенко зауважує що для жінок, які пережили подружнє насильство, характерні такі риси: пасивно-споглядальна позиція, постійний страх, тривожність, терплячість, яка інколи межує з жертовністю, а також ригідність установок. У цих жінок часто спостерігається низька самооцінка, невпевненість у собі, залежність від чоловіка, а також емоційна нестабільність, яка може проявлятися в підвищеній чутливості, вразливості або неадекватних реакціях, зокрема агресії [3].

Шлюбний вибір є складним і багатоаспектним процесом, що відображає не лише індивідуальні вподобання, але й глибокі соціальні, культурні та психологічні фактори. Цей вибір не є випадковим, він обумовлений цілим рядом мотивів і детермінант, що визначаються як внутрішніми особистісними особливостями, так і зовнішніми умовами соціального середовища. Мотиви шлюбного вибору можуть бути різноманітними: від прагнення до емоційного зв'язку та підтримки до прагматичних аспектів, таких як соціальний статус, економічна стабільність або навіть стратегічні переваги у контексті сімейних чи культурних традицій. Важливою є зрілість і самоактуалізація особистості, що дозволяє свідомо та відповідально здійснювати вибір партнера, виходячи з певних параметрів. При виборі шлюбного партнера люди керуються різними критеріями. Хоча дослідники визначають різні набори критеріїв, більшість з них одностайно вказують на такі: взаємне кохання (прихильність), емоційну стійкість, лагідний характер, особистісну зрілість та надійність [6].

Проблема шлюбного вибору є важливим аспектом досліджень психології міжособистісних стосунків. Особливо гостро це питання постає серед осіб, які мають досвід домашнього насильства, оскільки травматичний досвід може

істотно впливати на їхнє сприйняття себе та своїх партнерів, формувати специфічні уявлення про стосунки і впливати на їхнє бачення майбутнього шлюбу. Особи, які пережили насильство в родині, можуть мати викривлене уявлення про норми здорових стосунків, що впливає на їхні очікування від шлюбу та партнера. Такий досвід нерідко спричиняє низку негативних психологічних наслідків, що може відображатися на їхньому шлюбному виборі. Психологічні особливості таких осіб, обумовлені пережитим насильством, можуть визначати мотивацію, яка ними керує при виборі партнера. Зокрема, жінки, які пережили насильство, часто мають занижену самооцінку, схильні до почуття провини і соціальної ізоляції, що створює ризик для вибору партнера, який може підтвердити і посилити їхні негативні переконання про себе. Це може призводити до утримання стосунків, у яких проявляються ознаки співзалежності та повторення насильницьких моделей поведінки. Необхідно зазначити, що жінки, які зазнали домашнього насильства, часто мають прагнення до збереження сім'ї, бажають бути хорошими матерями й господинями, готові на жертви заради своїх дітей і партнерів. Але це не завжди веде до здорових стосунків, а навпаки — підсилює їхню психологічну уразливість. Існують також фактори, як-от культуральні уявлення про роль жінки, стереотипи і соціальний тиск, які можуть впливати на вибір партнера і вибір стратегії поведінки в стосунках.

Отже, мотивація шлюбного вибору постраждалих від домашнього насильства часто визначається не лише суб'єктивними психологічними бар'єрами, але й соціальними умовами, які нав'язують певні моделі поведінки.

Література

1. Гавриловська К.П., Юрко К.О. Досвід переживання домашнього насильства: особливості рефлексії та шляхи відновлення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип.2. С. 57-62.
2. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» 2229-VIII. *Відомості Верховної Ради.* 2018. №5. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19 (Дата перегляду: 20.11.2024)
3. Іщенко Т.В. Психологічні особливості жінок-жертв подружнього насильства. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (December 16, 2022; Lisbon, Portugal). P. 147-149.
4. Лист МОН № 1/11-5480 від 18.05.2018 р. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text (Дата перегляду: 20.11.2024)
5. Сайт Міністерства внутрішніх справ; https://mvs.gov.ua/news/kilkist-zaiav-pro-vcinennia-domasnyogo-nasilstva-zbilsujetsia-katerina-pavlicenko (Дата перегляду: 20.11.2024)
6. Столярчук О., Вождай А., Дружиніна А. Чинники вибору шлюбного партнера у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2019. Випуск 5. С. 58-64.

Напрям 4

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Ірина Вахоцька
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Юлія Клименко
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Уманський державний педагогічний університеті імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПРИ ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Вимушена міграція є глобальною проблемою, яка охоплює різні вікові групи, зокрема ранній юнацький вік (12–18 років). У цей період формуються ключові психологічні структури, тому міграція стає потужним стресовим чинником.

За даними ООН, кількість переміщених осіб зростає щороку. Україна також має значний рівень вимушеної внутрішньої та зовнішньої міграції через збройний конфлікт.

Вплив міграції на юнаків включає низку психологічних викликів: розрив соціальних зв'язків, адаптацію до нових умов, травматичний досвід війни або переслідувань. «Психологічний вплив вимушеного переміщення на дітей та підлітків часто залишається недооціненим, хоча саме ця група демонструє найвищий рівень вразливості до стресу» [6].

Діти та підлітки, які переживають вимушену міграцію, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Симптоми можуть включати нічні кошмари, тривожність, соціальну ізоляцію.

Крім війни, додатковими травмуючими факторами є: зміна місця проживання, втрата друзів, нестабільність у сім'ї. «Юнаки, які змушені залишати свої домівки через збройний конфлікт, демонструють збільшений рівень тривоги та депресії, навіть у стабільному середовищі» [4].

Для підлітків важливим є відчуття належності до групи однолітків. Міграція призводить до втрати звичних соціальних зв'язків, що впливає на самооцінку та впевненість у собі.

Проблеми мовного бар'єру та культурної адаптації можуть посилювати відчуття самотності. «Інтеграція в нове соціокультурне середовище може бути особливо важкою для молоді, яка залишається без підтримки знайомих або однолітків» [5].

Юність – період формування ідентичності. Під впливом міграції підлітки часто стикаються з кризою ідентичності, що проявляється у розгубленості, конфлікті між старою та новою культурною ідентичністю. Відчуття «іншості» може посилювати психологічний стрес. «Вимушене переселення ставить перед юнаками виклик збереження своєї культурної ідентичності, водночас примушуючи адаптуватися до нових норм» [1].

Механізми адаптації та підтримки

Емоційна підтримка: Сім'я є ключовим ресурсом для підлітка у процесі адаптації. Стабільні стосунки між членами сім'ї, довіра, розмови про переживання й емоції сприяють зменшенню тривожності та підтримують психологічне здоров'я.

Роль батьків: Батьки, які демонструють стійкість і адаптивність, стають прикладом для підлітків, допомагаючи їм легше справлятися зі стресом. У той же час, батьки, які самі переживають значний стрес, можуть посилювати проблеми у дітей.

Спільні сімейні активності: Спільне проведення часу, наприклад, участь у волонтерських заходах чи організація дозвілля, створює відчуття єдності та підтримує емоційний комфорт. «Сім'я залишається центральним елементом адаптації дітей і підлітків, особливо у кризових умовах міграції» [2].

Інтеграція у навчальні заклади: Школи та інші освітні заклади відіграють важливу роль у соціалізації. Організація програм для новоприбулих учнів, таких як мовні курси або інтеграційні клуби, сприяє включенню у колектив.

Роль педагогів: Учителі можуть виконувати роль наставників, підтримуючи учнів-мігрантів не тільки академічно, але й емоційно. Важливим є створення відкритого та безпечного середовища для обговорення проблем.

Групова підтримка: У школах можна створювати групи психологічної підтримки або проводити тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок, що сприяють адаптації до нового середовища. «Освітнє середовище може стати стабілізуючим фактором для дітей, які пережили вимушену міграцію, за умови створення сприятливої атмосфери» [4].

Індивідуальна психотерапія: Робота з психологом допомагає підліткам впоратися з травматичним досвідом. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає зменшити рівень тривожності та навчитися управляти стресом.

Групова терапія: Заняття у групах з іншими підлітками, які мають схожий досвід, дають змогу відчути підтримку, обмінятися досвідом і зрозуміти, що вони не самотні.

Техніки релаксації та арт-терапія: Підліткам можуть бути корисними творчі практики, як-от малювання, музика, або тілесно-орієнтовані техніки (йога, дихальні вправи), які сприяють емоційній регуляції. «Психотерапевтичні втручання є ефективним способом допомоги дітям, які пережили травматичні події під час міграції» [3].

Місцеві ініціативи: Волонтерські організації та місцеві громади часто створюють програми підтримки для молоді-мігрантів. Це можуть бути клуби за інтересами, курси мовної адаптації або спортивні секції.

Формування соціального капіталу: Спільні заходи (фестивалі, культурні вечори) допомагають подолати бар'єр «свої – чужі» та сприяють інтеграції.

Підтримка волонтерів: Підлітки можуть залучатися до волонтерських програм, що допомагає їм відчувати себе корисними і водночас інтегруватися у громаду. «Соціальні програми є важливим інструментом для інтеграції молоді, сприяючи зміцненню міжкультурних зв'язків» [7].

Роль міжнародних організацій: ЮНІСЕФ, ООН та інші організації підтримують програми для дітей-мігрантів, фінансують психологічну допомогу, освітні ініціативи та інтеграційні проєкти.

Державні програми: Важливим є розроблення політик, які полегшують доступ до освіти, медицини та інших послуг для молоді, що опинилася у статусі мігрантів.

Поширення найкращих практик: Вивчення успішних прикладів з інших країн допомагає покращувати національні підходи до адаптації мігрантів. «Партнерство між державою та міжнародними організаціями сприяє створенню комплексної підтримки дітей-мігрантів» [8].

Механізми адаптації мають багаторівневий характер: від підтримки сім'ї до міжнародних програм. Ключовим є створення цілісної системи допомоги, яка враховує індивідуальні потреби підлітків, їхнє оточення та особливості нового середовища.

Література

1. Ахмед А. Вплив вимушеної міграції на ідентичність підлітків. *Journal of Adolescent Studies*. 2019. Т. 12, № 3. С. 45-58.
2. Бауерс К., Райт Д. Підтримка сімей мігрантів: психосоціальні підходи. *Pediatric Psychology Journal*. 2020. Т. 18, № 2. С. 78-89.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Психосоціальна підтримка дітей і підлітків-мігрантів. Женева: ВООЗ, 2021. 98 с.
4. Дитячий фонд ООН (UNICEF). Психологічний вплив вимушеної міграції на підлітків: Звіт. – Нью-Йорк: UNICEF, 2022. 120 с.
5. Райлі Д. Культурна адаптація підлітків в умовах міграції. *Social and Psychological Research*. 2021. Т. 25, № 4. С. 102-116.
6. Сміт Дж., Тейлор К., Девіс Л. Психологічний вплив міграції на підлітків. *Psychological Science Review*. 2020. Т. 17, № 5. С. 123-138.
7. *European Journal of Social Work*. Підтримка громади та програми інтеграції молоді для мігрантів. *European Journal of Social Work*. 2022. Т. 29, № 6. С. 221–237.
8. *Global Migration Review*. Інтегровані підходи до вирішення проблем міграції. *Global Migration Review*. 2021. Т. 14, № 1. С. 87-104.

Лариса Данилевич
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Марія Дорошевська
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Питання збереження психічного здоров'я населення є одним з актуальних у сучасному українському суспільстві, що пов'язано з тривалим переживанням стресу в умовах російської агресії проти нашої держави. На думку психологів, формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я кожної людини, необхідною умовою соціальної стабільності у поведінці, прогнозованості дій у будь-якій діяльності та, зокрема. у період професійного навчання у ЗВО. Особливо сьогодні потребує уваги питання розвитку стресостійкості в період навчання, оскільки на фоні зовнішніх соціальних чинників посилюються внутрішні особистісні кризові явища поведінки у ситуаціях переживання негативних емоцій під час складання іспитів, публічних виступів, які посилюють тривожність, апатію, розпач тощо.

Проблема стресостійкості розглядається науковцями з різних точок зору, зокрема: питання корекції екзаменаційного стресу у ліцеїстів (Р. Файчак), мотиваційні чинники стресостійкості (Д. Морозов), психологія стресостійкості особистості (В. Корольчук). Однак багато учених відмічають складність, неоднозначність і недостатню розробленість сутності феномена стресостійкості та пов'язаних з ним концепцій і методологічних підходів, що показує відсутність єдиної точки зору у визначенні поняття «стресостійкості» та потребує вивчення проблеми її розвитку у студентському віці.

Найбільшої уваги у поясненні сутності даного феномена, на нашу думку, заслуговує інтегративний підхід. Науковці даного підходу визначають стресостійкість як інтегральну властивістю особистості (А. Гурич, В. Корольчук, Н. Макаренко, Г. Ришко, Х. Стельмащук та інші).

За визначенням В. Корольчук, стресостійкість складає структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, яка є результатом її інтеракції або зіткнення зі стресогенним фактором та поєднує процеси саморегуляції, когнітивного аналізу ситуації, в якій вона опинилася [1].

На думку Г. Ришко, стресостійкість є властивістю психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [1].

Як інтегративна властивість особистості, стресостійкість характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів

психічної діяльності людини, які забезпечують оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній ситуації.

Сутність стресостійкості можна порівняти з емоційною стійкістю, яка є здатністю контролювати емоції та справлятися з великими навантаженнями і ефективно вирішувати поставлені завдання в екстремальних обставинах. Емоційна стійкість допомагає контролювати емоційне збудження в процесі виконання складної діяльності, особливо завдяки вмінню враховувати властивості свого темпераменту, що дозволяє успішно досягати мети у діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово психічної емоційної енергії. Емоційна стійкість особистості допомагає направляти свої емоційні переживання на позитивне рішення майбутніх завдань, також, виявлятися як стійке переважання позитивних психоемоційних станів, уміння визначати способи послаблення стресу. Ці перераховані уміння є також показниками розвиненого емоційного інтелекту.

Психологічні ознаки стресу особистості у складній ситуації учений Р. Лазарус описує як стан надмірної психічної напруженості та дезорганізації поведінки, що розвиваються в результаті загрози або реального впливу екстремальних факторів соціального, психологічного, екологічного і професійного характеру.

У стресовій ситуації в умовах навчання особистість може втрачати контроль, здатність адекватно реагувати на подію, що посилює негативні наслідки стресової ситуації через розгубленість та відмову від дій. При цьому психологічні дослідження виявили зміни в інтелектуальних процесах в умовах стресу, оскільки погіршуються усі когнітивні процеси інтелектуальної діяльності, і найбільше – це пам'ять, сприйняття, мислення. Виникають труднощі із зосередженням, відбувається постійне відволікання, знижується увага, погіршуються показники оперативної пам'яті, виникають труднощі у відтворенні інформації. У стресі та порушенні мислення виникають труднощі з логічним аналізом ситуації, у прийнятті рішення, з'являються помилки у навчальних діях, знижується творчий потенціал. Все це приводить до погіршення продуктивності у навчальній діяльності, що посилює загальний стрес та гальмує пошук виходу зі стресової ситуації.

У навчальній діяльності студентів емоційно напружені ситуації найбільш значуще впливають у період контрольних чи підсумкових робіт, тестування, іспитів, що іноді можуть переростати в невроз тривожного очікування, особливо у дівчат і хлопців, в яких вже були прояви тривожності і емоційної лабільності. Екзаменаційний стрес є одним з перших чинників, який викликає психічну напругу, а сам іспит як психотравмуючий фактор, враховується навіть у клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенної ситуації і класифікації неврозів [3].

Науковцями були розроблені принципи створення програми розвитку стресостійкості, зокрема:

– у плануванні завдань розвитку стресостійкості має визначатися цілісне бачення всіх взаємозв'язків та закономірностей, що забезпечують збереження та зміцнення психологічного здоров'я особистості в умовах освітнього середовища;

– врахування індивідуальних особливостей і своєчасне виявлення та попередження можливих ускладнень в розвитку особистості, зокрема: врахування типу нервової системи, гендерні психологічні особливості, умови формування мотивації успіху, корекція мотиву уникнення невдач;

– створення стійкого позитивного психологічного клімату в навчальній групі, розвиток почуття емпатії та толерантного ставлення до кожної особистості;

– навчання ефективному самоконтролю свого психічного стану в різних видах навчальної діяльності з фокусуванням на розвитку творчих здібностей;

– своєчасне виявлення психологічних труднощів у спілкуванні та адаптації до умов освітнього середовища, підготовка навичок до самостійного життя та дорослої праці [3].

Отже, розвиток стресостійкості у студентів в період професійного навчання є важливою умовою становлення майбутнього фахівця. Перспективою подальших досліджень визначеної теми вбачаємо у розробці програми розвитку стресостійкості як резильєнтності особистості у різних життєвих та професійних складних ситуаціях.

Література

1. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2009. 513 с.
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, 2018. 160 с.

Наталія Огороднійчук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК-МІГРАНТОК

В період сучасності проблеми психологічного благополуччя стають надзвичайно актуальними. Травматичні події позбавили людей відчуття безпеки, що негативно впливає на їх ментальне здоров'я. Відсоток осіб, які переживають

стресові події та мають підвищену тривожність значно зростає через повномасштабне вторгнення в Україну. Не лише ті, хто залишився в країні, а й ті, хто виїхав за кордон, відчувають наслідки війни. Фінансові труднощі, культурний шок, мовний бар'єр, проблеми з пошуком роботи і житла, психологічний тиск та стрес, - це, ті виклики, які щодня доводиться долати більшості жінок, що опинились за кордоном. Щоб ефективно вирішувати проблеми з якими стикаються жінки-мігрантки необхідно розуміти, які чинники впливають на їхнє психологічне благополуччя.

У кінці 60-х р. р. XX ст. Н. Бредберн вводить поняття "психологічне благополуччя" та ототожнює його з суб'єктивним відчуття щастя і загальною задоволеністю життям [5]. Н. Бредберн та Д. Каплович провівши опитування сформували модель структури психологічного благополуччя, що полягає у відмінності позитивних та негативних афектів у житті людини та їх балансі.

Усі події, що відбуваються, викликають певні емоції, які накопичуються у вигляді позитивного або негативного афекту. Якщо переважає позитивний афект, то людина відчуває вищий рівень задоволеності життям, і навпаки. Існують два підходи до вивчення психологічного благополуччя, визначення його чинників та складових: гедоністичний і евдемоністичний.

Гедоністичний підхід визначає психологічне благополуччя особистості в аспекті отримання задоволення і уникнення негативних емоцій. О. Радько, аналізуючи роботи Н. Брендберн і Е. Дінер, зауважує що психологічне благополуччя є баланс між позитивними та негативними емоціями, тобто воно складається з когнітивної оцінки задоволеності людиною різних сфер життя[2].

Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології й розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя [1].

Актуальним є питання психологічного благополуччя мігрантів, адже міграція стала звичним явищем і набула великих масштабів. Під час збройних конфліктів та вимушеної міграції люди переносять велику кількість травматичних ситуацій, деякі з яких відбулися ще в країні походження. Часто консультативні служби, що надають допомогу після переїзду не враховують нові потенційно травматичні ситуації, що можуть виникнути, та стати причиною стресу. Тому необхідно мати розуміння, що психічне здоров'я та психологічне благополуччя залежать не лише від минулого досвіду, але й від сучасних соціальних, культурних та економічних умов.

Психологічне благополуччя жінок, що виїхали за кордон, залежить від багатьох чинників, включаючи адаптацію, підтримку, розвиток самовизначення та сприйняття гендерних ролей. Розуміння цих аспектів допомагає створити сприятливі умови для психологічного самопочуття жінок у новому середовищі.

Для аналізу чинників психологічного благополуччя жінок-мігранток за основу візьмемо шестифакторну концепцію психологічного благополуччя розроблену Карол Ріфф [6].

Таблиця 1

Розподіл чинників психологічного благополуччя жінок-мігранток згідно концепції К. Ріфф

Складові психологічного благополуччя (за К.Ріфф)	Чинники психологічного благополуччя жінок-мігранток [4]	Індикатори психологічного благополуччя [3]
1. Автономія	- Мовна адаптація (оволодіння мовою іншої країни); - Правовий (легальний) статус сприяє зниженню стресу, пов'язаного із можливими проблемами в правовій сфері.	- Віра у себе (відчуття, що життєві вибори є результатом власних переконань і рішень, а не зовнішнього тиску); - Самодостатність, самостійкість (менша потреба у схваленні чи оцінці з боку інших людей); - Сміливість, що проявляється в здатності залишатися вірним власним цінностям і поглядам у стресових чи соціально конфліктних ситуаціях.
2. Особистісне зростання	- Освіта та можливість професійного розвитку допомагають реалізовувати свій потенціал і продовжувати особистісне зростання; - Адаптація до нової культури (розвиток нових навичок та розширення світогляду).	- Самореалізація, зростання, втілення (постійне прагнення до покращення себе, пошук нових можливостей для навчання); - Спрямованість на прогрес та вдосконалення суспільства, тобто готовність сприймати зміни в житті як можливості для зростання, а не як загрозу; - Освоєння нового, здатність навчатись (бажання досліджувати нові ідеї, займатися новими видами діяльності). - Унікальність, непересічність, креативність; - Творчість, спонтанність, внутрішня свобода
3. Контроль над оточенням	- Економічна стабільність (фінансова незалежність та робота допомагають контролювати своє оточення та життєві обставини); - Доступ до медичних і психологічних послуг дозволяє підтримувати здоров'я та управляти стресовими ситуаціями.	- Продуктивність, оптимальне функціонування, самоефективність, що проявляється в здатності організовувати свій час, ресурси та середовище таким чином, щоб досягати бажаних результатів; - Повне усвідомлення кожного моменту у теперішньому (відчуття, що ви можете контролювати події свого життя та впливати на них, а не бути пасивним спостерігачем); - Здатність до саморегуляції, стресостійкість, вміння долати себе, що проявляється в здатності справлятися зі стресовими ситуаціями та використовувати ефективні методи управління емоціями; - Компетентність, вміння формувати нові шаблони поведінки; - Пластичність, подолання жорсткості

4. Ціль у житті	- Сімейні та материнські обов'язки; - Інтеграція без асиміляції (збереження культурної ідентичності та водночас прийняття нових норм сприяють пошуку та досягненню життєвих цілей).	- Осмислення досвіду, розуміння власного життя, тобто визначеність у тому, чого людина прагне досягти у своєму житті, зокрема як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі; - Здатність формувати цінності, шукати сенси (переконання, що життя має сенс і мету, а також чітке розуміння свого місця у світі); - Активність, сила, ініціатива, проактивність, цілеспрямованість; - Збільшення часової перспективи, очікування з приводу майбутнього.
5. Позитивні стосунки з іншими	- Соціальна підтримка, позитивні соціальні зв'язки,; - Дискримінація та гендерні стереотипи	- Співробітництво, спілкування, соціальний інтерес (здатність будувати та підтримувати глибокі, взаємодоповнюючі стосунки з людьми); - Здатність до співпереживання, людяність проявляється в розумінні почуттів інших людей та підтримці); - Любов як мистецтво жити, здатність отримувати задоволення від життя; - Довіра до світу, відповідальність перед світом, широкі межі «я».
6. Самосприйняття	- Дискримінація та гендерні стереотипи (подолання дискримінації та розвиток впевненості в собі допомагають жінкам-мігранткам приймати себе такими, якими вони є, і оцінювати свої сильні сторони); - Адаптація до нової культури, адже успішна інтеграція в нову культуру без втрати своєї ідентичності сприяє кращому прийняттю себе.	- Автентичність, здатність до самопізнання, рефлексивність полягає в вмінні приймати себе з усіма своїми позитивними та негативними рисами, відчуття внутрішньої гармонії; - Повне усвідомлення кожного моменту у теперішньому (відчуття, що минулі події та рішення є природною частиною особистого розвитку і сприяли зростанню); - Позитивний настрой, вміння не подавляти емоції, усвідомлювати їх (здатність визнавати власні недоліки без почуття провини чи самокритики); - Достеменність, совість, емоційна глибина; - Здатність зцілювати себе.

Аналіз психологічного благополуччя жінок-мігранток через призму моделі К. Ріфф демонструє, що кожний із показників є важливою складовою моделі благополуччя і стосується певної сфери життя. Це надає можливість краще зрозуміти психологічний стан та рівень задоволеності життям. Жінки-мігрантки, які мають доступ до соціальної підтримки, правового захисту та можливостей для професійного розвитку, почуваються більш впевненими і здатними контролювати своє життя. Натомість ті, хто стикається з дискримінацією або ізоляцією,

перебувають під значним психологічним тиском, що знижує їхній рівень самоприйняття та задоволення життям. Це свідчить про важливість комплексної підтримки для забезпечення їхнього благополуччя.

Література

1. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, Т. 1. С. 27-31.
2. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №6, т. 1. С. 148 -152.
3. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. С. 196-215.
4. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. №1(19). С. 73-77.
5. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46-49.
6. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 4. № 69. P. 719-727.

Валерія Пастухова
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ольга Савиченко, кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціально та прикладної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ СТИГМАТИЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ

Психічне здоров'я ветеранів є одним із найважливіших питань сучасного українського суспільства, особливо в умовах зростання кількості військовослужбовців. Частина з них стикаються з низкою порушень психічного здоров'я, таких як депресивний, тривожний, посттравматичний стресовий розлади. Проте суспільна стигма навколо психічних розладів значно ускладнює доступ ветеранів до своєчасної допомоги та реабілітації. Стигматизація психічного здоров'я ветеранів проявляється у вигляді упереджень, стереотипізації та дискримінації, що перешкоджає їхній соціальній інтеграції та утруднює особистісне відновлення. Ветерани часто не звертаються за допомогою через страх осуду або побоювання втрати репутації, що створює додаткові бар'єри для отримання психологічної підтримки.

Глибоке розуміння проблеми стигматизації психічного здоров'я ветеранів та впровадження цілеспрямованих заходів щодо зниження суспільної та самостигми можуть долати бар'єри та розширити можливості доступу до фахової психологічної допомоги, а також сприяти успішній соціальній адаптації після військової служби. Реінтеграція ветеранів передбачає не лише можливість працевлаштування чи навчання, а й відновлення довіри до себе, побудову міцних соціальних зв'язків та поліпшення якості життя загалом.

Дослідження показують, що ветерани потребують спеціалізованої підтримки та лікування, щоб відновити своє психічне здоров'я і забезпечити якісне соціальне включення. Дослідження показують, що 47% жінок-ветеранок і 30% чоловіків-ветеранів звертаються за психологічною допомогою, а 75% ветеранів вважають, що їхні побратими потребують підтримки. Серед поширених проблем ветерани найчастіше відзначають труднощі зі сном (58%/57%), страх або тривогу (37%/29%), а також думки про самопошкодження (15%/9%). Соціальні працівники також зазначають, що ветерани часто стикаються з пригніченим настроєм, порушеннями сну та посттравматичними стресовими реакціями [2].

Ветерани часто стикаються з труднощами адаптації до цивільного життя через великі відмінності між поведінкою під час бойових дій і нормами в мирному житті. Соціальний статус, умови професійної діяльності, а також ціннісно-нормативні регулятори поведінки військових значно відрізняються від цивільного життя [3]. Це може призводити до страждань і дезорієнтації, що відображається у переживанні «зворотнього культурного шоку» (rever culture shock). Відчуття, що рідна культура стала чужою, викликає дискомфорт. Не всі ветерани успішно адаптуються до цивільного життя. Іноді вони відчувають відчуження від нової культури та бажання дистанціюватися від неї, проходячи стадію відкидання. У найгірших випадках це може призвести до суїцидальних думок або дій, які є своєрідним протестом і відмовою від нового, чужого життя [4].

Попри те, що ветерани можуть стикатися зі складнощами психічного здоров'я, не завжди вони отримують фахову допомогу. Одним із бар'єрів в отриманні допомоги у сфері психічного здоров'я є стигматизація.

Стигматизація виникає внаслідок взаємодії стереотипів (стигм), упереджень та дискримінації. Стигма – це певний ярлик, який суспільство накладає на людину чи групу. Упередження – це ставлення до когось, не розглядаючи, чи є для цього реальні підстави. Наприклад, якщо хтось вважає, що всі представники певної групи є небезпечними, він діє на основі упередження. Дискримінація – це поведінка, яка базується на упередженнях і стигмі, коли людину або групу несправедливо обмежують в правах або можливостях. Деякі люди, яких суспільство стигматизує, можуть почати вірити в ці негативні стереотипи і приймати їх як правду. Це явище називається самостигматизація [1].

Стигматизацію породжують стереотипи, які виникають через спрощені уявлення про певні групи, наприклад, ветеранів із ПТСР, яких можуть сприймати як небезпечних чи слабких. Ці стереотипи викликають упередження, негативні емоції та почуття щодо людей зі складнощами психічного здоров'я, такі як страх чи неприязнь. Стереотипи та упередження спричиняють дискримінативні дії,

зокрема соціальне відокремлення, наприклад, через відмову в роботі чи житлі. Так само виникає самостигма, коли людина з психічним розладом має негативні уявлення про себе, що провокує негативні емоції та ускладнює інтеграцію через уникнення соціальних контактів і відмову від допомоги [2].

Стигма — це атрибут, який глибоко дискредитує особу, що позначає її та знижує її соціальну цінність. Водночас, Г. Торнікрофт фокусується на трьох соціально-психологічних аспектах проблеми: знаннях, ставленні та поведінці. В контексті соціо-структурного підходу стигма існує тоді, коли взаємодіють кілька компонентів. По-перше, люди повинні розрізняти та маркувати певну відмінність між людьми як соціально значущу (наприклад, ветерани), що призводить до створення культурних категорій, які використовуються для поділу людей на групи. По-друге, марковані відмінності повинні бути пов'язані з набором небажаних характеристик (наприклад, ветеран зі складнощами психічного здоров'я), що формує негативний культурний стереотип, який спрощено застосовується до кожного члена цієї групи. По-третє, тих, хто отримав таку мітку та стереотип, сприймають як фундаментально відмінних від домінуючої групи, що створює демаркацію "ми-вони". По-четверте, стигматизовані групи соціально девальвуються та систематично знаходяться у невигідному становищі щодо доступу до соціальних та економічних благ, що веде до погіршення здоров'я та соціальних результатів. Дискримінація може проявлятися як в контексті індивідуальних взаємодій, так і бути структурною, коли накопичені інституційні практики створюють нерівності. Зрештою, стигматизація залежить від доступу до соціальної та економічної влади, оскільки тільки потужні групи можуть повністю засуджувати та маргіналізувати інших [6].

Наслідки стигми щодо психічного здоров'я є значними і широкомасштабними. Стигма щодо психічних розладів зменшує можливості тих, хто має ці розлади, через безробіття, втрату доходу, погіршення здоров'я, а також обмежений доступ до житла, освіти, медичної допомоги [5].

Стигматизація виникає на тлі упереджень, культурних стереотипів і недостатньої обізнаності, що призводить до дискримінації та ізоляції. Це явище, яке має глибоке історичне коріння, відзначається негативним сприйняттям тих, хто має атипові особливості, і підкріплюється соціальною динамікою, що веде до відчуження. Значна роль у виникненні стигматизації відводиться суспільним упередженням, які спрощують складні проблеми до ярликів і стереотипів. Це не лише формує негативні уявлення про тих чи інших людей, але й призводить до самостигматизації, коли люди починають вірити у нав'язані їм образи.

Література

1. Бєлих О.Є. Профілактика стигматизації як фактор попередження девіантної поведінки підлітків. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ.* 2009. № 3 (46). С. 266-271.
2. Горбунова В., Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. Модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*. Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. колегія: Г. Пирог, Н. Портницька, І. Тичина / М-во освіти і науки України,

Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 103-105.
3. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, No 3. P. 263-275.
4. П'янківська Л.В. Особливості прояву «rever culture shock» у ветеранів після повернення до цивільного життя. *Міжнародний науковий журнал«Грааль науки». Секція XXI. Психологія та психіатрія.* 2024. №37. С. 411-415.
5. Quirke E, Klymchuk V, Suvalo O, Bakolis I, Thornicroft G. Mental health stigma in Ukraine: cross-sectional survey. *Global Mental Health.* 2021. Vol. 8, No 11. P. 1–12.
6. Stuart H. Reducing the stigma of mental illness. *Global Mental Health. 2016.* Vol. 3, No 17. URL: https://doi.org/10.1017/gmh.2016.11

Марія Скарлат
Валерія Яловицька
здобувачки бакалаврського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Юлія Дем'янчук, асистентка кафедри соціально та прикладної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД КІЛЬКОСТІ ПРОВЕДЕНОГО ЧАСУ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Вивченням феномену самотності мало місце ще у античній філософії. На наш час явище самотності є досить актуальним та цікавить багатьох дослідників: Кулешова О. В. стверджує, що самотність у людини виникає на фоні відчуття несхожості на інших, що зумовлює психологічний бар'єр у спілкуванні.[3] Еріх Фромм, кажучи про самотність, висловлює таку думку: «…це втрата людиною задовільних зв'язків з оточуючим світом та перетворення даної дійсності на чужий, віддалений світ» [1]. Особистість, перебуваючи серед інших, маючи соціальні зв'язки, може почуватися відгородженою і не зрозумілою суспільством, і намагаючись компенсувати відчуття самотності, вона значну частину часу проводить в соціальних мережах. В цьому, ми вважаємо, і полягає актуальність досліджуваної проблеми. При цьому соціальні мережі не є способом справляння з самотністю, навпаки вони можуть посилювати це відчуття, провокуючи ще більшу відчуженість та відгородженість від світу, адже здебільшого в соціальних мережах транслюється ідеальна картинка, це і провокує у особистості, яка переживає самотність, відчуття несхожості з іншими та відособленості.

Дослідження передбачало використання експериментальної процедури.

Залежна змінна: **с**уб'єктивне відчуття самотності.

Незалежна змінна: кількість проведеного часу в соціальних мережах.

Вибір стратегії експериментального дослідження та пояснення вибору: констатуюча стратегія (встановлення причинно-наслідкового зв'язку між кількістю проведеного часу в соціальних мережах та суб'єктивним відчуттям самотності).

Вибір плану та способом представлення незалежних змінних, опис незалежних змінних: якісний план експерименту(НЗ представлена номінальною шкалою, кожен рівень прояву незалежної змінної представлений якісною ознакою (зменшення і збільшення кількості часу в двічі).

Вибір плану за кількістю груп: внутрішньогруповий план. В ході експерименту було охоплено 19 осіб - студенти віком 18-19 років, усі увійшли в одну, експериментальну, групу, на якій здійснювався експериментальний вплив.

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів: План з однією незалежною змінною. Рівні прояву незалежної змінної: збільшення часу в соціальних мережах вдвічі; зменшення часу в соціальних мережах вдвічі.

Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення плану, представлення схеми плану: квазіекспериментальний план. Схема плану:

X1 O1 X2 O2 X1 O3 X2 O4 X1 O5 X2 O6

План з еквівалентними часовими серіями. Проводиться серія еквівалентних операцій: експериментальний вплив - вимір. Виміри після кожного з впливів дозволяють уникнути більшості загроз внутрішньої валідності.

Методи виміру залежної змінної: «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюссона).

Статистичні методи перевірки гіпотези: для оцінки достовірності зсуву значень та для порівняння показників, виміряних в декількох умовах на одній і тій же вибірці варто застосувати критерій Фрідмана.

Дослідження впливу кількості проведеного часу в соціальних мережах на відчуття самотності проводилось у жовтні 2024 року протягом шести днів. Загальна вибірка склала 19 осіб – 18-19 років (всі 19 осіб учасники експериментальної групи). Під час першого, третього та п'ятого днів учасникам необхідно було зменшити кількість проведеного часу в соціальних мережах вдвічі від показника їх середнього часу. Під час на другого, четвертого та шостого днів - час необхідно було збільшити вдвічі. В кінці кожного дня за допомогою методики проводився вимір суб'єктивного відчуття самотності.

В результаті проведення експериментального дослідження, що було спрямоване на виявлення причинно-наслідкового зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та кількістю проведеного часу в соціальних мережах, ми обрахували результати за всі шість днів за допомогою критерію Фрідмана. Основний показник (Chi Sqr = 8) вказав про наявність певних відмінностей між днями, однак при даному рівні статистичної значущості ($p < 0.143$), виявлено випадковість.

Отже, виходячи з математичних розрахунків та пояснень до них, маємо змогу зробити висновок про те, що гіпотеза не підтвердилась, тобто кількість проведеного часу в соціальних мережах не впливає на зміни у рівні суб'єктивного

відчуття самотності. Відхилення альтернативної гіпотези і прийняття нульової свідчить, що статистично достовірні відмінності між досліджуваними явищами не виявлені, а відповідно зв'язок в генеральній сукупності також відсутній, тобто носить випадковий характер і не є її властивістю.

Ми робимо припущення, що не підтвердження гіпотези може бути спричинене недостовірними даними, які ми отримали від учасників, тобто їх ставлення до процедури експерименту могло бути недоброчесним.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність аналізованої проблеми. Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні чинників, які зумовлюють самотність або підсилюють це відчуття.

Література

1. Гриценко, В. А. "Деякі теоретичні підходи до вивчення самотності людини." Філософія і політологія в контексті сучасної культури 4 (3). 2012. С. 9-14.
2. Загурська І., Дем'янчук Ю. До проблеми планування та організації експериментальних досліджень у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 15. С. 35-42.
3. Кулешова, О. В., Міхеєва, Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, 24 квітня 2020 р.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство* С. 33-38.

Віктор Чорній
здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПРОТИДІЇ МАСОВІЙ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В МЕДІЙНОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, метою якого було оцінити здатність людей розпізнавати дезінформацію у медійному просторі. Для цього використовувався оригінальний психодіагностичний інструмент – шкала виявлення дезінформації, що включає підшкали перевірки джерела, оцінки достовірності, виявлення логічних помилок, розпізнавання маніпуляцій та критичного мислення. Результати дослідження підкреслюють важливість критичного мислення та медіаграмотності у боротьбі з дезінформацією.

Основною властивістю сучасного інформаційного суспільства є глобалізація особистісного світосприйняття, включення пересічної людини у загальнопланетарний контекст, розширення меж відомого та кількості тих

елементів, які включені у картину світу як внутрішнього координатора активності людини. [3] У цьому контексті дезінформація виступає одним із найважливіших викликів, оскільки вона здатна спотворювати уявлення про реальність, маніпулювати елементами цієї картини світу та впливати на прийняття рішень і поведінкову активність через глобальні інформаційні потоки.

Відповідно до Енциклопедії сучасної України, дезінформація – спотворена, свідомо неправдива, провокаційно-тенденційна інформація, поширена як правдива з метою введення в оману громадськості, політичних опонентів, конкурентів тощо. Дезінформацією також називають сам процес поширення у ЗМІ чи у інший спосіб викривлених або свідомо неправдивих відомостей. [2] Дезінформація є глобальною проблемою, що загрожує інформаційній безпеці та соціальній стабільності. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних чинників, які впливають на здатність громадян ідентифікувати неправдиву інформацію.

Аналіз здатності до виявлення дезінформації: результати емпіричного дослідження. Метою дослідження стало вивчення навичок і вразливостей людей у виявленні дезінформації, а також визначення ефективності запропонованого психодіагностичного інструменту. Дослідження проводилося серед 60 учасників віком від 18 років. Для оцінки використовувалася шкала виявлення дезінформації, яка складалася з таких підшкал:

- перевірка джерела;
- оцінка достовірності;
- виявлення логічних помилок;
- розпізнавання маніпуляцій;
- критичне мислення.

Учасники заповнили анкети з 30 запитаннями, спрямованими на оцінку різних аспектів їхньої медіаграмотності. Результати дослідження свідчать про значний вплив критичного мислення на здатність розпізнавати дезінформацію. Водночас вразливими аспектами є поверховий аналіз джерел та емоційна схильність до інформації, що підтверджує наявні переконання.

Аналіз даних дозволив виявити наступні тенденції [1]:

1. **Перевірка джерела.** Учасники набрали лише 57% від максимальної кількості балів. Найвищий результат стосувався перевірки дати публікації (246 балів із 360), тоді як найнижчий – аналізу інформації про автора. (152 бали із 360).
2. **Оцінка достовірності.** Рівень оцінювання достовірності інформації виявився вищим – 77% від максимальних балів. Найкраще респонденти оцінювали правдивість, актуальність і повноту інформації (296 балів із 360), але мало уваги звертали на емоційно нейтральну мову. (240 балів із 360).
3. **Виявлення логічних помилок**. Учасники успішно розпізнавали логічні помилки, набравши 79% балів. Найбільш ефективно визначали причинно-наслідкові зв'язки та логічні протиріччя. (по 288 балів із 360).
4. **Розпізнавання маніпуляцій**. У цій підшкалі результати склали 74%. Найвищі бали отримали твердження, що стосувалися емоційних маніпуляцій через страх або сором. (288 балів із 360).

5. **Критичне мислення**. Найвищий показник зафіксовано у цій категорії – 82%. Особливо вирізнялося твердження про здатність змінювати думку під впливом нових фактів. (322 бали із 360).

Психологічні методи боротьби з дезінформацією в медіапросторі України під час війни відображають важливість поєднання стратегій та комплексних методів, спрямованих на підвищення стійкості суспільства до маніпуляцій та формування критичного мислення. В умовах війни дезінформація є потужним інструментом впливу на громадську думку, моральний дух населення і підтримку міжнародної спільноти, тому її нейтралізація стає одним із пріоритетів національної інформаційної безпеки. Основні методи психологічного протистояння дезінформації включають:

1. Підвищення рівня медіаграмотності. Через освітні програми та інформаційні кампанії громадянам надаються знання про принципи перевірки інформації та розпізнавання фейкових новин. Це сприяє розвитку критичного мислення і дозволяє громадянам самостійно аналізувати та перевіряти джерела інформації, зменшуючи їхню вразливість до дезінформації.

2. Емоційна стійкість та психологічна підтримка. Психологічні методи, спрямовані на підтримку населення під час війни, допомагають послабити емоційний вплив дезінформаційних повідомлень, які часто апелюють до страху, тривоги чи гніву. Розробка психологічних ресурсів для стресостійкості та зниження панічних настроїв підвищує здатність людей зберігати спокій і об'єктивно оцінювати ситуацію.

3. Розвиток комунікаційної довіри та авторитетних джерел. Надійні та прозорі комунікації з боку уряду та офіційних структур сприяють зміцненню довіри громадян до офіційної інформації. Це дозволяє знижувати залежність від неперевірених або сумнівних джерел, формуючи сильнішу опору на офіційні канали.

4. Соціальне підтвердження через інфлюенсерів та громадських лідерів. Залучення відомих особистостей, які користуються довірою у суспільстві, дозволяє ефективніше доносити правдиву інформацію до широких аудиторій. Це також допомагає в боротьбі проти дезінформації, оскільки громадські лідери можуть виступати як приклад критичного підходу до оцінки новин.

5. Контрпропаганда та розвінчання фейків. Активне реагування на дезінформаційні повідомлення через швидке викриття фейків і контрпропаганду допомагає знизити їхній вплив. Спеціалізовані медіа та аналітичні платформи, що публікують спростування фейкових новин, сприяють підвищенню обізнаності громадян та зменшенню шкоди від дезінформації.

Загалом, успіх боротьби з дезінформацією під час війни вимагає комплексного підходу, який поєднує освітні, психологічні та комунікаційні методи, спрямовані на підвищення стійкості суспільства, зміцнення національної єдності та підтримку довіри до перевірених джерел інформації.

Література

1. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
2. Капелюшний В. П. Дезінформація. *Енциклопедія Сучасної України* [Електронний ресурс]. К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2007.
3. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.

Катерина Штегеран-Щецяк
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАНЬ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Стрес є невід'ємною частиною життя військовослужбовців, оскільки вони постійно стикаються з екстремальними ситуаціями, високим фізичним і психологічним навантаженням, загрозою життю та ризиками травмування. Розуміння механізмів переживання стресових ситуацій є важливим для забезпечення ефективного функціонування та психологічного благополуччя військовослужбовців. Теоретичний аналіз цієї проблеми дозволить глибше дослідити особливості реагування військовослужбовців на стресові ситуації та визначити ключові фактори, що впливають на їхнє психологічне здоров'я.

Метою цієї роботи є здійснення теоретичного аналізу переживань стресових ситуацій військовослужбовцями, визначення особливостей їхнього стресового реагування та розробка рекомендацій щодо ефективного управління стресом у військовому середовищі.

Стрес є складним психофізіологічним станом, який виникає у відповідь на вплив стресового фактора [1, с. 115]. Г. Сельє розглядає стрес як "неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу" [2, с. 37]. Таке розуміння стресу підкреслює його універсальний характер і важливість для адаптації організму до впливу різноманітних подразників.

Специфіка переживання стресу військовослужбовцями зумовлюється поєднанням традиційних і специфічних стресовий чинників, зокрема особливостями професійної діяльності.

Теоретичний аналіз досліджень показує, що переживання стресових ситуацій військовослужбовцями супроводжується широким спектром психофізіологічних реакцій [4, с. 67]:

- соматичні реакції (підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, рівня гормонів стресу, м'язового напруження, виснаження, загальна слабкість);
- емоційні реакції (тривожності, дратівливості, почуття провини, горя, невпевненості у собі, паніка, апатія, байдужість);
- порушення сну;
- сенсорні та когнітивні реакції (погіршення зору, слуху надмірна необґрунтована пильність, неуважність, необережність, втрата впевненості, віри та надії, погіршення пам'яті, втрата навичок, порушення мови (гучності, темпу), марення та галюцинації)
- постійні скарги на фізичне навантаження (роботу), неналежне виконання доручень [7].

Ці реакції є адаптивними, оскільки мобілізують організм для протистояння загрозі, однак за умови хронічного впливу стресу можуть призвести до різноманітних розладів фізичного та психічного здоров'я [5, с. 90].

Результати теоретичного аналізу дозволяють виділити чинники, які підвищують ймовірність виникнення стресових реакцій у військовослужбовців і чинники, які сприяють розвитку стресостійкості. За локалізацією вони можуть бути зовнішніми і внутрішніми. До зовнішніх традиційно відносять професійне середовище, насичене стресовими чинниками, які можуть мати як гострий, так і хронічний характер [3, с. 65]:

- Загроза життю та тривалі періоди бойової готовності.
- Інтенсивні фізичні навантаження, sensory overload, депривація сну (Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О.) [8].
- Ізоляція як періоди тривалого відокремленого перебування від близьких і як наслідок – відчуття відчуження, самотності.
- Невизначеність і відсутність контролю над ситуацією [3, с.18].

Реагування на ці стресові фактори вимагає від військовослужбовців мобілізації фізичних і психологічних ресурсів. Водночас військовослужбовці можуть бути схильними до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) внаслідок перебування в екстремальних умовах бойових дій [7].

До внутрішніх, індивідуально-психологічних відносять особливості

- Емоційна сфера, зокрема тривожність (як загальна, так і специфічна, пов'язана з бойовими ситуаціями); депресивні стани, що значним чином впливають на загальний емоційний фон та здатність до адаптації. Емоційна стабільність як вміння контролювати свої емоції у стресових ситуаціях.
- Способи / стилі реагування на стрес, зокрема стресостійкість (як здатність індивіда витримувати стресові ситуації без значних негативних наслідків); копінг-стратегії (активні (пошук рішень, соціальна підтримка) та пасивні (виключення, уникання) стратегії, які можуть впливати на адаптацію); гнучкість (здатність адаптуватися до нових умов і змінювати свої стратегії реагування в залежності від ситуації).

- Поведінкова та вольова сфера: локус контролю, мотивація, вольова регуляція як здатність приймати рішення і діяти в умовах невизначеності та стресу, та брати відповідальність за власні дії [6, с. 34].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що переживання стресових ситуацій є невід'ємною частиною професійної діяльності військовослужбовців. Ефективне управління стресом у військовому середовищі вимагає комплексного підходу, який включає: 1) своєчасну діагностику стресового стану військовослужбовців; 2) надання їм психологічної підтримки та навчання технікам саморегуляції; 3) організацію системи психологічної реабілітації для військовослужбовців, які зазнали впливу травматичних подій.

Важливим напрямом подальших досліджень є більш детальне вивчення взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовців та їхнім реагуванням на стресові ситуації. Це дозволить розробити ефективні програми профілактики стресових розладів та сприятиме підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців до впливу екстремальних факторів.

Література

1. Кучеренко С.М., Решетник О.А. Оцінка стресового стану та шляхи його профілактики у військовослужбовців Національної гвардії України. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2019. № 25. С. 113-125.
2. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. Посіб. / Т.С. Кириленко. К. : Ін-т післядиплом. Освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
3. П'янківська Л. В. Предикатори постравматичного зростання військового.Київ 2023. С. 18. URL: https://nuou.org.ua/assets/documents/fsppppvphs-23-1.pdf
4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців, які перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал.* 2019. № 2(12). С. 66-80.
5. Широбоков Ю.М. Психологічне забезпечення професійного здоров'я військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. № 2(60). С. 88-95.
6. Chesak S.S., Khalsa T.K., Bhagra A., Jenkins S.M., Bauer B.A., Sood A. Stress Management and Resiliency Training for public safety personnel. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 16(13). P. 2353.
7. Подолання бойового стресу у військових підрозділах. Порадник для командирів. URL: https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax
8. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Основні типологічні параметри феномена психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В.В. Середа. Львів : ЛьвДУВС, 2016. Вип. 1. С. 216-228.

Ірина Шулятицька
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Наталія Портницька, кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЧИННИКИ ТА ДИНАМІКА СТРЕСУ МОЛОДИХ ЖІНОК

Сучасна жінка стикається з впливом таких факторів, як невпевненість у майбутньому, турбота про близьких і друзів, складнощі в професійній сфері, а також соціально-побутові труднощі, що виникають через наслідки війни, включаючи вимушене тимчасове переселення як всередині країни, так і за її межі. Інтенсивність цього негативного впливу прямо залежить від рівня стресостійкості окремої людини. Тому питання дослідження стресостійкості набуває своєї актуальності.

Методологічні основи розуміння стресу як реакції на будь-які зовнішні подразники, що викликають фізіологічний, емоційний або психологічний дискомфорт, закладені Г. Сельє, отримали висвітлення у роботах низки авторів. Наприклад, спільна робота Річарда Лазаруса і Сьюзен Фолкман [12], дослідження Келлі Макґоніґал [11], робота Йогана Деннісона [8].

Потреба у дослідженні здатності особистості протистояти стресу зумовила введення категорії стресостійкість як інтегративної здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям і зберігати здатність до ефективної діяльності. В.М. Корольчук у своїй докторській дисертації "Психологія стресостійкості особистості" аналізує стресостійкість як складну психологічну характеристику особистості, що дозволяє їй ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати психічну рівновагу в екстремальних умовах [2].

У роботах Г.М. Дубчак [6] розглядається така структура стресостійкість складається з наступних компонентів:

Емоційний компонент – полягає у здатності людини зберігати емоційний контроль у стресових ситуаціях. Це включає вміння конструктивно висловлювати свої почуття, не принижуючи опонента і не погіршуючи свій стан.

Вольовий компонент – вміння свідомо контролювати свою поведінку і приймати обдумані рішення. Людина з високою вольовою стійкістю уникає негативної емоційної реакції на провокації.

Пізнавальний компонент – включає здатність швидко оцінювати ситуацію, аналізувати причини та наслідки конфліктів і ризиків, ухвалювати оптимальні рішення для уникнення або розв'язання конфліктів.

Мотиваційний компонент – забезпечує орієнтацію на вирішення проблем і вміння адаптувати свої інтереси залежно від ситуації.

Психомоторний компонент – здатність контролювати свої рухи та жести, зберігаючи спокій і зібраність у напружених ситуаціях.

Властивості стресостійкості, на думку Р.Сапольський та Г.Сельє, включають здатність до адаптації, підтримання контролю, захисту і стабільності в поведінці. Людина зі стресостійкістю може швидко мобілізувати свої ресурси та пристосовуватися до зовнішніх змін, зберігаючи життєву активність.

На основі теоретичного аналізу та систематичних рев`ю дослідники виділяють такі чинники виникнення стресу та підтримки стресостійкості [9; 7; 10]:

- Нейробіологічні чинники: серотонін і дофамін мають значення для регуляції стресу та емоційної стійкості. Дофамінергічні та серотонінергічні системи пов'язані зі стійкістю до стресу та психічних розладів. Поліморфізм у цих генах може знижувати чутливість до стресу, покращуючи адаптацію до травмуючих подій.
- Епігенетичні фактори можуть, особливо в критичні періоди розвитку, впливають на чутливість до стресу в подальшому житті.
- Середовище розвитку: стрес і травми в дитинстві, зокрема жорстоке поводження, можуть серйозно впливати на здатність людини адаптуватися до стресу в дорослому віці. Підтримка в дитинстві, позитивне середовище й конструктивне виховання допомагають знижувати ризик розвитку психічних розладів у майбутньому.
- Психосоціальні фактори стійкості: підтримка з боку сім'ї, однолітків і інших соціальних мереж; когнітивні навички, саморегуляція, оптимізм; моральні переконання та життєві цілі і цінності. Поєднання цих чинників підтримує стійкість, сприяють кращій адаптації до стресових подій
- Активні механізми подолання: ефективні стратегії подолання, наприклад, активне вирішення проблем або використання позитивного самообслуговування, демонструють вищу стресостійкість. Навчання таких навичок у дитинстві може допомогти формувати стійкість до стресу.

Таким чином, стресостійкість формується під впливом комбінації нейробіологічних, епігенетичних, психосоціальних чинників. Сприятливе середовище, підтримка з боку близьких людей і здорові стратегії подолання є важливими для розвитку стійкості до стресових ситуацій і мінімізації їх негативного впливу на психічне і фізичне здоров'я.

З огляду на отримані результати досліджень, можна визначити найбільш значущі чинники ризику стресостійкості молодих жінок можуть виявлятися на рівні психосоціальних факторів та активних способів подолання стресу і бути пов`язані зі зміною соціальних статусів:

- початок активної професійної діяльності та кар`єрне зростання;
- побудова партнерських/подружніх стосунків;
- народження та виховання дітей;
- збереження дружніх стосунків та соціальної мережі підтримки або соціальне дистанціювання.

Окрім зазначених, ризики стресостійкість молодих українських жінок пов`язані із необхідністю реагування на зовнішні виклики, якими були пандемія

Covid, а згодом повномасштабна війна, що зумовили низку додаткових ризиків, зокрема втрату відчуття безпеки, вимушена зміна місця проживання та необхідність адаптації на новому місці, тривале відокремлене проживання від партнера / батьківської родини; неможливість розподілу сімейних обов`язків. Вказані ризики виявляються на рівні психосоціальної підтримки, зміни у використанні звичних стратегій активного подолання стресу, а отже можуть впливати і на рівні особистісних чинників

Таким чином, комплексний характер впливу чинників ризику стресостійкості вимагає комплексного дослідження структури стресостійкості молодих жінок в сучасних умовах соціальної кризи та проживання подій війни.

Література

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Наукова думка, 1979.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : (дис. докт. психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009.
3. Кобаса С. Психологічна витривалість: теорія та практика. Львів: Світ, 1990.
4. **Сапольський Р.** Чому зебри не страждають на виразку. Харків: Фабула, 2020.
5. Селігман М. Вивчений оптимізм. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2015.
6. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Дисертація на здобуття ступеня доктора наук. 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія https://uacademic.info/ua/document/0518U000171
7. Anat Afek , Rina Ben-Avraham , Alexander Davidov , Noa Berezin Cohen , Ariel Ben Yehuda , Yafit Gilboa and Mor Nahum. Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. Front.Behav.Neurosci., 20 January 2021. https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2020.608588/full
8. Denollet, J. K. L. Type D personality: A potential risk factor refined. Journal of Psychosomatic Research. 2000. 49(4), 255-266. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00177-X
9. Gang Wu, Adriana Feder, Hagit Cohen, Joanna J. Kim, Solara Calderon, Dennis S. Charney and Aleksander A. Mathé. Understanding resilience. Front.Behav.Neurosci., 15 February 2013. https://www.frontiersin.org/journals/behavioral-neuroscience/articles/10.3389/fnbeh.2013.00010/full
10. Haoran Liu , Chenfeng Zhang , Yannan Ji and Li Yang. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? Front.Behav.Neurosci., 21 August 2018. https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2018.00326/full
11. McGonigal, Kelly. *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. New York: Avery, 2015.
12. SUSAN FOLKMAN and RICHARD S. LAZARUS. THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING AND EMOTION: IMPLICATIONS FOR THEORY AND RESEARCH. Soc. Sci. Med. 1988. Vol. 26. № 3. PP. 309-317, https://ia801501.us.archive.org/15/items/lazarus_richard-s/folkman1988.pdf

Діана Ящук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У КОРОТКОТРИВАЛИХ І ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ

Тривожність у стосунках є актуальною темою у сучасній психології, оскільки вона здійснює вплив на міжособистісну динаміку та добробут людей. Тривожні переживання можуть проявлятися як у короткотривалих, так і в довготривалих стосунках, проте їхні форми та інтенсивність різняться залежно від тривалості відносин. У короткотривалих стосунках тривожність часто пов'язана з невизначеністю, очікуванням оцінки і страхом втрати контролю. У довготривалих відносинах вона набуває більш глибоких форм, пов'язаних з емоційною залежністю, страхом втрати близькості або недостатньою впевненістю у підтримці партнера. Розуміння особливостей прояву тривожності у стосунках є важливим для розробки ефективних стратегій її подолання, що допомагає зберегти здоров'я та якість життя партнерів.

Рівень розлучень зростає, тоді як рівень шлюбів зменшується. Останні дані свідчать про те, що співжиття також розглядається як альтернатива шлюбу, що стає все більш популярною. Випадкові сексуальні стосунки та досвід тепер вважаються нормативним компонентом молодої дорослості [5]. Як показують ці приклади, суспільство сприяє індивідуальній свободі, а не традиційним гендерним ролям. Імовірно, розвиток технологій також сприяв зміні сприйняття романтичних стосунків. Популярність мобільних додатків для онлайн-знайомств, таких як Tinder, призвела до того, що випадкові стосунки стали більш поширеними та доступними. Опитування молодих людей віком 18-24 років показало, що 29% у 2022 році визнали, що користуються послугами додатків, тоді як 14% тих, хто користується додатками для знайомств, мали досвід особистої зустрічі [6]. Додаток для знайомств створює нову культуру, де люди можуть мати необмежений вибір потенційних романтичних партнерів.

Тривожність у стосунках є багатогранним явищем, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти і виявляється як у короткотривалих, так і в довготривалих взаєминах. Для глибшого розуміння тривожності необхідно розглянути її визначення, класифікацію, механізми розвитку та основні теоретичні підходи, що пояснюють її виникнення.

Тривожність можна визначити як емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу або невизначеність, і супроводжується підвищеною напругою, страхом та тривогою. У контексті міжособистісних стосунків тривожність доволі часто

з'являється у відповідь на сприймані ризики втрати близькості, неприйняття або нестабільність. Класифікація тривожності включає різні типи залежно від ситуаційного контексту та стійкості проявів. Вона може бути розділена на ситуативну тривожність, що з'являється як реакція на конкретні події, і стійку тривожність, яка є рисою особистості, що проявляється у тривалій невпевненості та страху в різних ситуаціях. У стосунках часто спостерігаються прояви як ситуативної, так і стійкої тривожності, що можуть взаємодіяти й підсилювати одна одну.

Розвиток тривожності у стосунках відбувається через низку механізмів, пов'язаних із сприйняттям партнером свого становища у відносинах. Одним із основних механізмів є відчуття загрози стосункам або власній цінності в очах партнера, яке може виникати як реакція на непевність щодо відданості, можливість відмови або втрати важливого контакту. Часто розвиток тривожності пов'язаний із суб'єктивними очікуваннями і переживанням щодо відсутності контролю над ситуацією. Не менш вагому роль відіграє попередній досвід особистості, який може створювати «внутрішні сценарії» щодо можливих негативних подій у стосунках, таких як зрада, відчуження або емоційна відсутність [2].

Теорії, що пояснюють виникнення тривожності у стосунках, включають кілька підходів, серед яких ключове місце займає теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі та його послідовниками. Відповідно до цієї теорії, тип прив'язаності, який формується у дитинстві в стосунках із первинними опікунами, значною мірою визначає схильність до тривожності у майбутніх взаєминах. Існують три основні типи прив'язаності: безпечна, тривожна та уникаюча. Люди з тривожним типом прив'язаності мають підвищену схильність до тривожності у стосунках, оскільки вони частіше відчувають страх втрати близькості та відторгнення.

У теорії схемної тривоги негативні автоматичні думки сприяють активації схем. Негативні автоматичні думки передбачають оцінку або інтерпретацію подій і можуть бути пов'язані з певними поведінковими та емоційними реакціями. Можна стверджувати, що негативні автоматичні думки викликають тривогу, але теорія схем припускає, що вони відображають когнітивні механізми, які регулюють і підтримують тривогу. Коли системи загроз активуються, вони вносять помилки в обробці даних. Такі упередження є викривленнями, які часто впливають на інтерпретацію подій у спосіб, який узгоджується зі змістом дисфункціональних схем. У результаті зберігаються негативні переконання та судження. Когнітивне упередження включає вибіркову увагу до загрозливих джерел і упередженість в інтерпретації подій [4].

Соціально-психологічні концепції пояснюють виникнення тривожності як наслідок впливу соціальних норм та очікувань, що формують уявлення про те, якими мають бути «ідеальні» стосунки. Наприклад, суспільство часто тисне на людей щодо досягнення певних етапів у відносинах, що провокує тривожність, якщо ці очікування не справджуються. Важливим аспектом у соціально-психологічних теоріях є також вплив соціального порівняння, коли люди

оцінюють свої стосунки, порівнюючи їх із взаєминами інших, що часто породжує сумніви та тривогу щодо стабільності та якості власних відносин.

Тривожність у стосунках проявляється залежно від їх тривалості. У короткотривалих стосунках вона здебільшого відображає початкову невизначеність та потребу в емоційній безпеці. Взаємодія між партнерами на цій стадії часто характеризується спробами встановлення близькості та визначення прийнятного рівня відкритості. Початкова фаза стосунків зазвичай включає період знайомства, де особи прагнуть сподобатися один одному, що супроводжується зростанням емоційної напруги та потребою у взаємному схваленні. У цій динаміці часто закладена невизначеність стосовно статусу відносин, що провокує підвищену тривожність, оскільки партнери ще не мають достатнього досвіду один з одним, аби відчувати стабільність [1].

Серед психологічних факторів, що провокують тривожність у короткотривалих стосунках, є страх відторгнення та невизначеність щодо взаємних почуттів. На цій стадії кожен із партнерів прагне зрозуміти, наскільки вони важливі для іншого, що часто породжує підвищену чутливість до поведінкових сигналів, наприклад, затримок у відповідях або будь-яких відхилень від очікуваної поведінки. Тривожність також виникає через очікування оцінки, оскільки партнери зазвичай оцінюють один одного за різними критеріями (зовнішній вигляд, соціальний статус, рівень емоційної підтримки). А це може посилити прагнення до самоконтролю, оскільки людина боїться проявити себе таким чином, що партнеру може не сподобатися. Форми прояву тривожності у таких стосунках включають надмірну емоційну реакцію на незначні події, нав'язливе бажання контролювати кожний аспект взаємодії, уникнення певних тем або ситуацій, що можуть бути неприємними для партнера.

Довготривалі стосунки характеризуються іншою динамікою, яка формується під впливом змінних етапів розвитку відносин та взаємної адаптації. На кожному з цих етапів змінюється рівень емоційної та соціальної взаємодії, що визначає інтенсивність проявів тривожності. Тривожність у довготривалих відносинах часто є наслідком накопичених переживань, пов'язаних із стабільністю або незмінністю цих відносин [3]. Партнери можуть відчувати страх втрати близькості через рутину, що неминуче виникає в тривалих стосунках. Рутинність і відсутність новизни можуть спричиняти почуття нудьги чи відчуження, що, у свою чергу, провокує тривожність у одного або обох партнерів.

Іншою причиною виникнення тривожності є зміни у сприйнятті партнера, які можуть проявлятися в процесі особистісного розвитку кожного з них. Наприклад, партнери зіштовхуються з різними життєвими викликами, що впливають на їхні цінності або життєві пріоритети, через що і з'являється страх, що партнер більше не відповідає їхнім очікуванням або потребам. У стабільних стосунках тривожність часто проявляється через емоційну залежність, ревнощі та невпевненість у майбутньому. Емоційна залежність створює сильну потребу в підтримці й увазі з боку партнера, що в результаті призводить до болісного переживання будь-яких ознак відчуження. Ревнощі також є типовим проявом тривожності, оскільки вони вказують на страх втрати партнера через появу

конкуренції з боку інших осіб. Невпевненість у майбутньому стосується як матеріальної стабільності, так і питання розвитку самих стосунків, особливо якщо один із партнерів прагне змін, які можуть поставити під загрозу їхню сталість.

Тривожність у стосунках залежить від численних факторів, які визначають її інтенсивність і характер прояву. Перш за все, на рівень тривожності впливають індивідуально-психологічні особливості особистості. Самооцінка відіграє ключову роль, адже люди з низькою самооцінкою часто сумніваються у своїй привабливості й цінності для партнера, що провокує страх відторгнення. Такі люди, зазвичай, потребують більше підтверджень своєї значущості та намагаються контролювати взаємини, щоб уникнути можливої загрози для себе. Рівень прив'язаності, сформований у дитинстві, також визначає схильність до тривожності. Люди з тривожною прив'язаністю частіше виявляють страх втрати партнера або відчувають невпевненість у взаєминах [3]. Минулі переживання також впливають на відчуття тривоги, особливо якщо особа раніше пережила негативний досвід, пов'язаний з розривом стосунків або зрадою. Такі ситуації можуть формувати постійний страх перед новими стосунками, навіть якщо партнери не подають причин для цього.

Подолання тривожності у стосунках можливе за допомогою певних психологічних підходів, які допомагають знизити рівень емоційного напруження. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом, оскільки вона зосереджується на ідентифікації та зміні негативних мисленнєвих схем, що викликають тривогу. У межах КПТ партнери можуть навчитися розпізнавати свої ірраціональні страхи та знижувати їхній вплив на власні емоції. Доволі корисними є і техніки саморефлексії, що сприяють більшому усвідомленню власних страхів та емоцій, допомагаючи краще розуміти свої внутрішні причини тривожності. Через аналіз своїх реакцій людина може краще контролювати прояви тривожності, що дозволяє їй більш впевнено та спокійно взаємодіяти з партнером [1].

Важливу роль у подоланні тривожності відіграє також ефективна комунікація та довіра між партнерами. Відкриті розмови, які передбачають чесне обговорення своїх страхів і сумнівів, зменшать рівень тривожності, оскільки кожен із партнерів отримує можливість висловити свої потреби та очікування. Довіра, що базується на розумінні і підтримці, створює безпечний простір для вираження емоцій, що допомагає уникати тривожності, яка виникає через страх бути відторгнутим.

Практичні рекомендації для зміцнення стосунків і зменшення тривожності включають розвиток навичок емоційного самоконтролю та усвідомленого підходу до стосунків. Важливо уникати надмірного контролю над партнером, зосередившись натомість на власному розвитку та підтриманні здорових кордонів. Практика спільних приємних занять, таких як хобі чи подорожі, допомагає зміцнити емоційний зв'язок, забезпечуючи більш глибоке взаєморозуміння. Також важливо вчитися сприймати зміни в стосунках як природний етап їх розвитку, що допомагає уникати тривожності, пов'язаної зі страхом втрати близькості або змін у відносинах.

Отже, тривожність є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, яка по-різному проявляється залежно від тривалості та етапу розвитку стосунків. У короткотривалих взаєминах вона часто зумовлена невизначеністю, прагненням до прийняття та страхом відторгнення, тоді як у довготривалих стосунках тривожність пов'язана з більш глибокими страхами, такими як втрата близькості, рутинність та сумніви щодо стабільності й майбутнього. Важливим є те, що тривожність у стосунках багато в чому зумовлена особистісними, соціальними та психологічними факторами, серед яких значну роль відіграють самооцінка, стиль прив'язаності, вплив минулого досвіду, а також очікування. Розуміння цих аспектів тривожності є важливим для збереження гармонійних відносин, оскільки усвідомлення своїх емоційних потреб і можливих страхів сприяє здоровішій взаємодії з партнером. Використання психологічних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія та техніки саморефлексії, допомагає ефективно справлятися з проявами тривожності. Водночас побудова довіри та відкрита комунікація між партнерами знижують рівень тривожності та підвищують відчуття безпеки у стосунках. Таким чином, розуміння природи та факторів тривожності дозволяє партнерам не тільки зберігати близькість, а й активно підтримувати розвиток стабільних і здорових стосунків, уникаючи надмірних хвилювань та конфліктів.

Література

1. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 3 (56). С. 5-13.
2. Кошонько Г.А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 2, Т. 1. С. 155-160.
3. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2019. Вип. 4. С. 55-61.
4. Beck A. T. Theoretical perspectives on clinical anxiety. *In Anxiety and the anxiety disorders Routledge.* 2019. P. 183–196.
5. Blair S. L., Madigan T. J., Fang F., Blair S. L., Madigan T. J., Fang F. Cohabitation and divorce. *In mate selection in China: causes and consequences in the search for a spouse. Emerald Publishing Limited.* 2022. P. 83-101.
6. YouGov. Have you ever used a dating app? Daily Question. *What the world thinks.* 2022. URL: https://yougov.co.uk/topics/lifestyle/survey-results/daily/2022/08/19/7441c/3 (дата звернення: 09.11.2024).

Напрям 5

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Валентина Букшук
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ганна Пирог, кандидатка філософських наук,
доцентка, доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ДОПОМОГИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

Війна в Україні спричинила одну з найбільших гуманітарних криз у сучасній Європі, змусивши мільйони українців залишити свої домівки та шукати прихистку за кордоном. У цих умовах особливого значення набуває надання комплексної допомоги, яка включає не лише матеріальну, але й психологічну підтримку. Травматичний досвід війни, втрата звичного життя, розлука з родиною та адаптація до нових умов життя ставлять перед українськими біженцями значні виклики. Психосоціальні ресурси допомоги відіграють ключову роль у процесі відновлення, сприяючи не лише емоційній стабілізації, але й інтеграції у нові спільноти.

Поняття психологічних ресурсів стає дедалі важливішим у сучасній психологічній практиці. В умовах стресових ситуацій зростає потреба у розробці ефективних методів допомоги та відновлення. Міграційні процеси, спричинені війною в Україні, створили нові виклики для психічного здоров'я мільйонів людей. За даними ООН, понад 5 мільйонів українців отримали тимчасовий прихисток за кордоном. Вимушена адаптація до нових культурних та соціальних умов у поєднанні з травматичним досвідом війни висуває на перший план проблему збереження життєстійкості як важливого ресурсу психосоціального відновлення. Життєстійкість, яка включає здатність людини протистояти стресам, долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя, є однією з ключових характеристик успішної адаптації. Дослідження цього феномену в умовах вимушеного переселення дає змогу розробляти ефективні стратегії допомоги та підтримки.

Особливу увагу вивченню питань міграції, внутрішньо переміщених осіб надають такі науковці, як: П.Банеке, М.Вагнер, Г.В.Гейць, Ж. Егер, Є. Лібанова, Д.Макнамара, К.Нгуєн, І.Ніколайчук, Д.Патрік, Ю.Путцер, А.Сердюк, В. Таргонскене, Т. Хаджимануель, Д.Хорекенс та ін. Питанням психологічних

проблем і психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб присвячені роботи Л. Бегеза, Є. Калюжної, Л. Матвієнко, Г. Пирог, Б. Пріб, Я. Раєвської та ін. Дослідження Л. Карамушки, О. Креденцер, Н. Лозінської, Л. П'янківської, К. Терещенко, Б. Прайтлер та ін. спрямовані на вивчення проблеми забезпечення психічного здоров'я людини, надання допомоги біженцям та мігрантам.

Питання психосоціальної допомоги українцям, які отримали тимчасовий прихисток за кордоном, досліджують різні міжнародні організації, гуманітарні структури, університети та окремі дослідники. Так, міжнародні гуманітарні організації такі як UNHCR (Управління Верховного комісара ООН у справах біженців) проводить дослідження та координує надання психосоціальної підтримки українським біженцям у різних країнах; Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) та Червоний Хрест у країнах ЄС досліджують потреби українців і розробляють програми підтримки, зокрема у сфері психічного здоров'я. Міжнародна організація з міграції (МОМ) аналізує вплив міграції на психічне здоров'я та адаптацію переселенців. Європейські університети та наукові центри в Польщі, Німеччині, Чехії та інших країнах, які приймають найбільшу кількість біженців, активно вивчають психосоціальні аспекти інтеграції. Зокрема, Гамбурзький університет (Німеччина) та Карловий університет (Чехія) організували проєкти, присвячені психологічному відновленню [2; 3].

Українські організації, такі як «Центр психічного здоров'я і травмотерапії «Інститут Когнітивного Моделювання» та «Повернись Живим», надають практичну допомогу, проводять дослідження щодо відновлення та збереження психоемоційного стану та здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) досліджує психосоціальні потреби біженців і розробляє програми, спрямовані на підтримку їхнього психічного здоров'я.

Українські громади за кордоном організовують проєкти з моніторингу та допомоги, як-от Українська громада США (UCCA) або волонтерські організації в Канаді та країнах ЄС.

Серед психологічних проблем українських біженців можна говорити про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок травматичних подій, пов'язаних із війною, загрозою життю та втратою близьких; депресію та тривожність, які викликані втратою дому, невизначеністю майбутнього, економічними труднощами [1; 4; 5; 6]. Брак підтримки від звичного соціального оточення розвиває соціальну ізоляцію. Більшість українців за кордоном переживає складнощі інтеграції у нове суспільство через мовні та культурні бар'єри [1; 2; 5].

У контексті цих проблем життєстійкість виступає як ресурс, що допомагає долати стреси та мінімізувати їх негативний вплив на психічне здоров'я. Життєстійкість – це динамічна характеристика особистості, яка відображає її здатність адаптуватися до складних ситуацій. Вона включає: особистісні ресурси (оптимізм, емоційна стабільність, саморегуляція); соціальні ресурси (підтримка з боку родини, друзів, спільноти); культурні ресурси (приналежність до національної ідентичності, збереження традицій) [2; 4].

Проаналізуємо особливості психосоціальних викликів для українців у Німеччині. Німеччина стала однією з ключових країн, які надали прихисток

великій кількості українців, змушених залишити свої домівки через війну. Станом на 2024 рік, за офіційними даними, у країні перебуває понад мільйон українських біженців, які отримали тимчасовий захист. Громади, які приймають біженців, державні органи, міжнародні та громадські організації активно працюють над створенням умов для їхньої інтеграції та психосоціальної підтримки. Однак, незважаючи на це, українці масово стикаються з рядом специфічних викликів. Основним є мовний бар'єр: незнання німецької мови ускладнює доступ до послуг, спілкування в повсякденному житті та інтеграцію в суспільство. Відмінності в культурі, адаптація до нових суспільних норм, які часто значно відмінні від українських. Серйозним викликом для українців є стрес через невизначеність статусу, особливо на початку перебування, коли вони не мали чіткого уявлення про тривалість і перспективи свого перебування в Німеччині. Часто, перебуваючи за кордоном у відносно спокійних умовах, в українців виникає відчуття провини. Вони почуваються винними перед тими, хто залишився в Україні, або переживають за близьких, що залишилися в зоні конфлікту. Крім того, розрив із родинним та соціальним середовищем в Україні призводить до відчуття самотності, розвиваючи соціальну ізоляцію. Всі ці фактори можуть призводити до розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1; 2; 5].

Відповідно важливою для українців є соціальна підтримка. Українські діаспорні організації допомагають знайти роботу, житло та вирішити бюрократичні питання. Організовують культурні події для збереження національної ідентичності. Існують і групи підтримки, які також створюють самі українці, обираючи затишний простір, де можна поділитися досвідом, знаннями та можливостями, отримати емоційну підтримку.

Загалом, Німеччина має розгалужену систему психосоціальної допомоги, яка активно адаптується до потреб українців. Основними ресурсами є державні програми допомоги та психологічна підтримка.

Державні програми допомоги забезпечують отримання статусу тимчасового захисту, доступ до соціальних, медичних і освітніх послуг. А саме, право на безкоштовну медичну страховку, яка покриває психотерапевтичні послуг; інтеграційні курси з вивчення німецької мови, німецької культури; курси адаптації до місцевого середовища та ознайомлення з традиціями суспільства загалом.

Психологічну підтримку надають гуманітарні організації (ГО) такі як Німецький Червоний Хрест (DRK), який забезпечує психологічну допомогу, створює групи підтримки та організовує навчальні програми для соціальних працівників. ГО Карітас надає консультації, підтримує кризові центри та організовує індивідуальні консультації з україномовними психологами. Також є місцеві ініціативи: волонтерські центри, що надають консультації з подолання стресу. Німеччина відома своїм високим рівнем розвитку психотерапевтичних послуг. Для українців пропонуються консультації у психотерапевтів із перекладом. Українські спеціалісти, які емігрували, також залучаються до роботи. Є і Онлайн-платформи на кшталт BetterHelp або HelloBetter, які пропонують дистанційні

консультації та онлайн-програми для самодопомоги українською мовою. Додаток MindDoc адаптовано для біженців [6].

Так, життєстійкість українців у Німеччині залишається важливим фактором для відновлення. Вона залежить від збереження соціальних зв'язків, участі у громадських та культурних заходах щодо збереження ідентичності, доступу до інформації та ресурсів з метою розуміння системи соціальної допомоги в Німеччині, зниження стресу і невизначеність. Збільшення рівня соціальної інтеграції, а саме: вивчення мови, можливість працевлаштування та участь у житті місцевих громад сприяють емоційній стабільності. Підтримка життєстійкості базується на комплексному підході: психологічна допомога поєднується з соціальною підтримкою, інтеграцією у суспільство та збереженням зв'язків із культурною спадщиною [2; 3].

З метою посилення рівня життєстійкості українців за кордоном необхідно продовжувати забезпечувати доступність психосоціальних послуг, залучати більшу кількість україномовних фахівців; розширювати інтеграційні курси, включати до програм мовного навчання елементи психосоціальної підтримки; продовжувати освітні ініціативи: мовні курси, тренінги з інтеграції у нове середовище. Збільшувати гуманітарну підтримки, а саме створювати та розширювати умов для соціальної стабільності організаціями, що забезпечують базові потреби; психотерапевтичну допомогу: групова терапія, індивідуальні консультації з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії тощо. Підтримувати функціонування спільнот підтримки: організовані групи українських біженців, які допомагають зберігати культурну ідентичність і соціальні зв'язки. Забезпечувати постійну комунікацію та поширення інформації серед внутрішньо переміщених осіб.

Психологічні особливості життєстійкості українців, які отримали тимчасовий прихисток у Німеччині, залежать від доступу до психосоціальних ресурсів допомоги (психологічна підтримка, мовні курси, соціально інтеграційні програми) і визначаються рівнем їхньої інтеграції в місцеву громаду, збереженням соціальних зв'язків із рідною країною та здатністю адаптуватися до культурних відмінностей, що сприяє покращенню психологічного благополуччята знищенню рівня стресу.

Отже, життєстійкість є ключовим ресурсом для подолання психологічних труднощів, з якими стикаються українські біженці. Розвиток психосоціальної підтримки у приймаючих країнах сприяє адаптації та збереженню психічного здоров'я. Подальше дослідження факторів, що впливають на життєстійкість, дозволить розробити більш ефективні стратегії допомоги.

Література

1. Безручук С., Пирог Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Габітус.* 2024. Випуск 61. С. 153-157.
2. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.
3. Креденцер О., Карамушка Л. та ін. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія.* 2022. № 3(27). С. 6-25.

4. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус.* 2023. Випуск 56. С. 193-197.
5. Пирог Г., Сироватка М. Переживання травматичних подій вимушено переміщеними українцями. *Актуальні проблеми психічного здоров'я:* Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (21 травня 2024 р.)]. Житомир, 2024. С. 292-296.
6. Сайт Товариство Червоного Хреста України. URI: https://redcross.org.ua/idps/

Дарія Валікова
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Наукові керівники:
Валентин Моляко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Стан психологічної готовності допомагає військовослужбовцям успішно виконувати свої функціональні обов'язки, використовувати знання, здобутий бойовий досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль та перебудовувати свою діяльність у разі появи непередбачених перешкод із найменшими психологічними втратами [5]. Тому психологічна підготовка військовослужбовців до стресових ситуацій, спрямована на формування та розвиток їхньої стресостійкості, є одним з пріоритетних напрямків військової психології та спрямовані на підвищення їхньої психічної стійкості, професійної адаптивності, здатності до саморегуляції та самокорекції.

Проаналізувавши теоретичні підходи до вивчення стресу, стресостійкості і психологічних методів розвитку стресостійкості та врахувавши психологічні особливості військовослужбовців, а також вплив стресогенних факторів, було проведено дослідження методів розвитку стресостійкості на різних етапах військової служби з метою визначити їх особливості, переваги і недоліки. Також була висунута гіпотеза, що вибір та ефективність психологічних методів розвитку стресостійкості на різних етапах військової служби може мінятись та залежить як від самих методів, так і від інших факторів, що впливають на психіку військовослужбовців на різних етапах військової служби.

Стан психологічної готовності допомагає військовослужбовцям успішно виконувати свої функціональні обов'язки, використовувати знання, здобутий

бойовий досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль та перебудовувати свою діяльність у разі появи непередбачених перешкод із найменшими психологічними втратами [5]. Тому психологічна підготовка військовослужбовців до стресових ситуацій, спрямована на формування та розвиток їхньої стресостійкості, є одним з пріоритетних напрямків військової психології та спрямовані на підвищення їхньої психічної стійкості, професійної адаптивності, здатності до саморегуляції та самокорекції.

Проаналізувавши теоретичні підходи до вивчення стресу, стресостійкості і психологічних методів розвитку стресостійкості та врахувавши психологічні особливості військовослужбовців, а також вплив стресогенних факторів, було проведено дослідження методів розвитку стресостійкості на різних етапах військової служби з метою визначити їх особливості, переваги і недоліки. Також була висунута гіпотеза, що вибір та ефективність психологічних методів розвитку стресостійкості на різних етапах військової служби може мінятись та залежить як від самих методів, так і від інших факторів, що впливають на психіку військовослужбовців на різних етапах військової служби.

Для проведення психодіагностичного дослідження використовувався підхід, який базується на характеристиці стресостійкості за її прямими та побічними показниками. При обгрунтуванні вибору методик дослідження враховувалось те, що стресостійкість має структурні елементи з різним рівнем організації. Для дослідження використовувалися такі емпіричні методи як експеримент, протягом якого з військовослужбовцями проводилась робота з використанням методів формування стресостійкості, опитування і тестування для вимірювання впливу методів формування стресостійкості, а також метод порівняння для підраховування результатів.

Методики, які використовувались для дослідження:

1. Письмове опитування особового складу за допомогою опитувальника для експертної оцінки та експрес-опитування особового складу щодо визначення морально-психологічного стану, що затверджений для використання у Збройних Силах України. Для дослідження було використано розділ «Емоційно-вольова налаштованість.

2. Шкала «нервово-психічна стійкість» (НПС) багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність». В основу методики покладене уявлення про адаптацію як про безупинний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Для дослідження використовувалась шкала «нервово-психічна стійкість», призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності, що корегує із рівнем його стресостійкості.

3. Для визначення здатності протистояти стресам і зберігати ефективність роботи було використано методику "Життєстійкість" (С. Мадді). Спираючись на результати теоретичного дослідження Н.В.Юр'єва та В.І. Пасічник, було визначено, що як ключову характеристику стресостійкості доцільно розглядати життєстійкість. Цей феномен, на відміну від інших визначальних характеристик

стресостійкості, піддається цілеспрямованому формуванню, а отже, може бути вдосконаленим у процесі професійної психологічної підготовки особового складу.

4. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Тест на виявлення рівня стресу, розроблений В.Ю. Щербатих, є інструментом, який дозволяє оцінити ступінь стресового навантаження на основі самоаналізу. Цей тест включає ряд показників, які допомагають визначити інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки стресу.

Психологічні методи розвитку стресостійкості військовослужбовців, які використовувались для дослідження на різних етапах військової служби:

1. Етап підготовки до бойових дій:

Психоедукація. Включає навчання навичкам саморегуляції у стресових ситуаціях, методам розпізнання гострих психічних станів і надання першої психологічної допомоги, тренування здатності швидко відновлювати фізичні й душевні сили.

Тренінги на морально-психологічне злагодження, психологічна смуга перешкод. Спрямовані на формування психологічної стійкості, здатності ефективно діяти під час стресових ситуацій, а також на розвиток навичок командної взаємодії та взаємодопомоги. Опанування методик саморегуляції, таких як заземлення, дихальні техніки, м'язова релаксація, навички майндфулнес [6].

Індивідуальні консультації.

2. Етап бойових дій. На цьому етапі відбувалось застосування навичок, отриманих на етапі підготовки, тож рівень стресостійкості значною мірою залежав від того, наскільки якісно були засвоєні знання на попередньому етапі. Роль фахівця на цьому етапі зменшується, але все одно залишається значущою, так як на цьому етапі проводяться дебріфінги і надаються індивідуальні консультації. Дебріфінги дозволяють систематично обробляти та аналізувати стресові ситуації, з якими стикаються військовослужбовці. Індивідуальні психологічні консультації надають можливість для глибокого розуміння особистісних реакцій на стресові ситуації, допомагають виявити індивідуальні стратегії впорядкування емоцій та адаптації до вимог бойового середовища [3].

3. Етап відновлення. Це етап, на якому відбувається психологічне розвантаження після виходу із зони бойових дій. Основним інструментом розвантаження є декомпресія. Цей процес включає в себе комплекс заходів, спрямованих на фізичне та психологічне відновлення, що дозволяє поступово реадаптувати особистість до мирного життя і запобігти розвитку психологічних травм [5].

Емпіричним та експериментальним дослідженнями за 10 місяців було охоплено 127 військовослужбовців однієї з військових частин Територіальної оборони Збройних Сил України віком від 23 до 56 років. Репрезентативність вибірки забезпечувалась наявністю різних вікових категорій, а також категорій з різним соціальним статусом, сімейним станом, освітою. Перший етап дослідження відбувався на початку етапу підготовки до бойових дій. Це первинне

опитування, яке мало на меті зафіксувати початковий рівень стресостійкості за комплексом прямих і побічних її показників.

Таблиця 1

Дослідження ефективності методів стресостійкості військовослужбовців на різних етапах військової служби

МПС військовослужбовців (у балах) за шкалою емоційно-вольова налаштованість	Початок етапу	Завершення етапу
1 етап	6,9	7,6
2 етап	7,6	6,3
3 етап	6,3	6,8

Дослідження показало, що ефективність психологічних методів може значно варіюватись в залежності від індивідуальних особливостей військовослужбовців, їх попереднього досвіду, а також від конкретних умов, в яких вони застосовуються.

Таблиця 2

Шкала «нервово-психічна стійкість» (НПС) багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

Стени	Рівень стійкості до бойового стресу	% на початку 1 етапу	% наприкінці 1 етапу	% на початку 2 етапу	% наприкінці 2 етапу	% на початку 2 етапу	% наприкінці 2 етапу
1-2	4 – низька стійкість до бойового стресу	5,4	3,9	3,9	13,2	13,2	7,2
3-4	3 – задовільна стійкість до бойового стресу	26,3	36,8	36,8	39,3	39,3	31,5
5-7	2 – достатня стійкість до бойового стрес	36,1	43,4	43,4	35,1	35,1	38,4
8-10	1 – висока стійкість до бойового стресу	32,2	15,9	15,9	12,4	12,4	22,9

Показники дослідження свідчать про те, що ефективність методик розвитку стресостійкості може зменшуватися на етапі активних бойових дій у зв'язку з інтенсивним впливом багатьох стресогенних факторів, таких як: інтенсивність та тривалість бойових дій, постійна загроза життю, психічні травми. Фізичні навантаження та відсутність відпочинку виснажують психіку. Наявність або відсутність підтримки з боку товаришів по службі, командування та сім'ї впливає на здатність військовослужбовця справлятися зі стресом [3].

Таблиця 3

Методика «Життестійкість», результати опитування на етапі на етапі підготовки до бойових дій

Етапи служби	**Низькі значення**	**Середні значення**	**Високі значення**
1 етап	Зниження на 3,3%	Збільшення на 2,8	Збільшення на 2%
2 етап	Збільшення на 10,7	Зниження на 12,2%	Зниження на 3%
3 етап	Зниження на 2,9%	Збільшення на 2,8%	Збільшення на 5,2%

Індивідуальні особливості, такі як рівень тривожності, самооцінка та попередній досвід, також відіграють важливу роль. Військовослужбовці з високим рівнем тривожності або низькою самооцінкою можуть бути більш вразливими до стресу [5].

Важливою є також робота з попередження стресу та його наслідків, яка включає регулярну діагностику психологічного стану, тренування зі стресостійкості, та розвиток відповідних навичок до початку служби. Це дозволяє військовослужбовцям краще адаптуватися до вимог служби та зменшити ризик розвитку психологічних розладів.

Таблиця 4

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Результат тестування	% на початку 1 етапу	% на завершені 1 етапу	% на початку 2 етапу	% на завершені 2 етапу	% на початку 3 етапу	% на завершені 3 етапу
Показник від 0 до 5 балів	12,3%	18,4%	18,4%	13,8%	13,8%	16,5%
Показник від 6 до 12 балів	37,4%	42,5%	42,5%	47,4%	47,4%	52,9%
Показник від 13 до 24 балів	56,8%	65,2%	65,2%	25,1%	25,1%	26,8%
Показник від 25 до 40 балів	4,8%	2,7%	2,7%	8,4%	8,4%	2,5%
Показник понад 40 балів	2,3%	1,6%	1,6%	5,3%	5,3%	1,3%

Загалом, дослідження стресостійкості на різних етапах військової служби підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підготовки та відновлення, а також важливість комплексного використання різноманітних методів та технік для забезпечення максимальної ефективності психологічної допомоги. Врахування специфіки кожного етапу та особливостей кожного індивідуума є ключовим для успішного розвитку стресостійкості та психічного здоров'я військовослужбовців.

Література

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
2. Бабій І.В. та ін. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у надзвичайних ситуаціях. Київ: НАОУ, 2010. 256 с.
3. Данилюк-Ящук Н.І. Психологія стресу та копінг-стратегій. Київ: МАУП, 2008. 208 с.
4. Кокун О.М. та ін. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: «КНТ», 2023. 168 с.
5. Корольова Л.В., Корольова О.В., Корольова О.О. Психологія стресу. Київ: НАОУ, 2011. 288 с.
6. Олійник В.М. та ін. Психологія військової служби. Київ: НАОУ, 2010. 256 с.
7. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

Олександра Велика
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Олег Мазяр, доктор психологічних наук,
професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ДОПОМОГИ ПРИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни здобувачі освіти медичних навчальних закладів зіштовхуються з низкою чинників (стрес, тривога, невпевненість у своїх силах, соціальна ізоляція, високі освітні вимоги та ін.), що деструктивно впливають на освітні процеси та перешкоджають адаптації. Психоемоційне навантаження в умовах невизначеності та постійного ризику підсилюється особливостями медичної освіти, де від першокурсників вимагається не лише обізнаність, а й емоційна стійкість та відповідальність за життя інших людей.

Проблему адаптації здобувачі освіти медичних спеціальностей в умовах війни досліджували Л.М. Башкірова, Л.В. Білик, І.В. Васюк, В.В. Камінський, І.К. Кузнєцова, М.О. Кузнєцов. Однак питання психосоціальної підтримки та забезпечення ресурсів допомоги при адаптації першокурсників є недостатньо вивченими. Аналіз ефективних підходів для підтримки дозволяє не тільки знизити рівень тривожності та стресу, а й сприяє формуванню стійких адаптаційних механізмів, що є важливим чинником успішної інтеграції здобувачів освіти у навчальний процес і майбутню професію.

Метою є визначення психосоціальних ресурсів, що сприяють адаптації першокурсників медичного коледжу в умовах війни, з акцентом на психологічній підтримці та супроводі, що допомагає знизити стрес, тривожність та підвищити психологічну стійкість здобувачів освіти.

Вивчення психосоціальних ресурсів допомоги при адаптації першокурсників здійснене на базі Новоград-Волинського медичного коледжу. Дослідження проводилося впродовж двох воєнних років за участі 70 здобувачів освіти першого курсу. Використані такі методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення; *емпіричні* – методика Роджерса-Даймонда на визначення рівня соціально-психологічної адаптації, тест «Самооцінка психічних станів» за Г.Ю. Айзенком на оцінку неадаптивних станів (тривога, фрустрація, агресія) та властивостей особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність), методика САН на визначення самопочуття та активності здобувачів освіти, а також методика Штепи на виявлення психологічної ресурсності та здійсненності.

За методикою Роджерса-Даймонда у 58,6% здобувачів освіти виявлено ознаки дезадаптації, серед них низькі рівні мають: адаптація – 14,3%, прийняття інших – 12,9%, інтернальність – 8,6%, самосприйняття – 10%, емоційний комфорт – 8,6%, прагнення домінування – 4,3%. Високі рівні адаптації виявлено у 41,4% студентів-першокурсників, серед них: адаптація – 8,6%, прийняття інших – 7,1%, інтернальність – 10%, самосприйняття – 4,3%, емоційний комфорт – 5,7%, прагнення домінування – 5,7%.

Відповідно до тесту Г. Айзенка, виявлено рівні психологічних станів здобувачів освіти за шкалами: «Тривожність», «Фрустрація», «Агресивність» та «Ригідність». 21,43% здобувачів освіти мають низький рівень цих показників, що вказує на високу емоційну стабільність та стійкість до стресу. 32,86% здобувачів освіти виявляють середні показники. Найбільша група – 45,71% – мають високі рівні та характеризуються підвищеною чутливістю до стресових факторів і низькою можливістю адаптації до освітніх змін (рис.1).

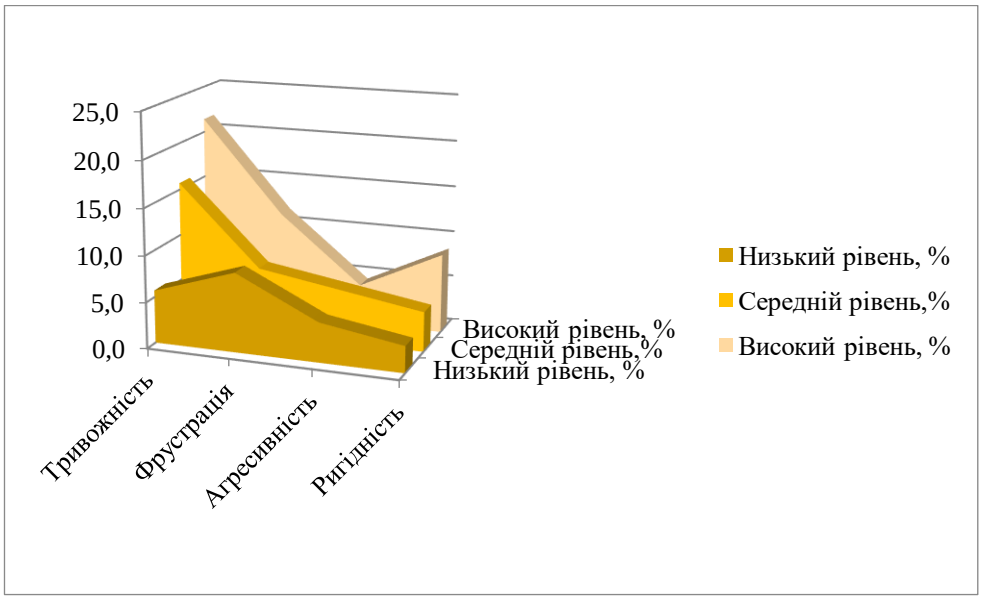


Рис. 1. Результати самооцінки психічних станів студентів-медиків (за Г.Ю. Айзенком)

За методикою САН проведено дві спроби у проміжку чотири місяці. Після проведених заходів для адаптації здобувачів освіти медичних спеціальностей, зокрема тренінгів на розвиток стресостійкості, застосування техніки релаксації, регулярної фізичної активності та тренінгів для зміцнення позитивного мислення, рівень «Розчарованих» знизився з 60% до 38,57%, а рівень «Повних надій» зріс із 40% до 61,43%. Покращення виявлено також у зменшенні частки студентів з низьким самопочуттям (25,7% і 21,4%) і збільшення кількості здобувачів освіти з високим настроєм (11,4% і 24,3%).

Особистісна й екзистенційна здійсненність студентів-медиків першого курсу розглянута крізь призму ресурсності [3]. Внаслідок проведених двох спроб за методикою Штепи визначено рівні психологічної ресурсності. Перша спроба показала такі результати: низький – 50%, середній – 30%, високий – 20%. Після

низки консультаційних і тренінгових заходів проведено другу пробу: низький – 38,6%, середній – 47,1% високий – 14,3%. До низького рівня увійшли здобувачі освіти, котрі здебільшого не задоволені вибором професії та не бачать перспектив саморозвитку, виявляють апатію та не можуть чітко визначити для себе власні потреби й бажання. Вони не здатні створити внутрішній простір для саморефлексії та аналізу свого стану, що обмежує їхню особистісну самореалізацію. Здобувачі освіти середнього рівня ресурсності проявляють активне прагнення до самовизначення, однак піддаються впливу тривожності, стресів та інших стрес-факторів. Вони мають здатність до самоаналізу, але не завжди відчувають чіткість у своїх життєвих цілях. Здобувачі освіти з високим рівнем ресурсності відзначаються здатністю до глибокого внутрішнього усвідомлення, мають ясне виявлення про свої життєві якості і професійний розвиток. Вони можуть створити вільний простір для аналізу своїх бажань і дій, що допоможе їм вільно рухатися до самореалізації та розкриття потенціалу.

Отже, адаптація здобувача вищої освіти визначається здатністю суб'єкта відповідати певним вимогам і нормам освітнього закладу, а також здатністю змінюватися у новому середовищі, реалізувати при цьому свої здібності та потреби, які мотивують його, водночас не вступаючи із цим освітнім середовищем у нездоланні протиріччя. В умовах війни здобувачі освіти медичних коледжів зіштовхуються з численними стресовими факторами, які негативно впливають на їх адаптацію до навчального процесу. У результаті дослідження у більшості здобувачів освіти виявлені високі рівні тривожності, соціальної фрустрації та агресії. Також ознаками дезадаптації стає стан напруги, зниженість активності здобувачів вищої освіти, втрата цікавості до громадської діяльності, погіршення просоціальної поведінки, академічні невдачі на першій сесії, а в низці випадків – втрата віри у власні можливості, розчарування у професійних планах.

Упровадження психосоціальних заходів (тренінги для розвитку стресостійкості, релаксаційні прийоми та регулярна фізична активність), значно підвищує психологічний стан здобувачів освіти. Зниження рівня тривожності та фрустрації, разом із підвищенням рівня нервової стійкості, сприяють успішній адаптації студентів медичних спеціальностей.

Література

1. Білик Л.В., Камінський В.В., Башкірова Л.М. Адаптація до глобальних змін і викликів часу. *Академічні візії. Серія «Освіта і педагогіка»*. № 25. 2023. С. 5–15. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/731/662 (дата звернення: 10.11.2024).
2. Теорія та практика психокорекції особистості: електрон. *II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф*: зб. матер (м. Умань, 27.10.2022 р.). / ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П. Умань, 2022. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii/ (дата звернення: 09.11.2024).
3. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології:* зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. 2018. № 15. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. С. 380-399.

Ксенія Гавриловська
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Г. Фройденбергер визначив вигорання *(burnout)* як психологічний стан, що виникає внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з роботою з людьми. Він описав вигорання як прояв негативних почуттів, які переживають працівники хелперських професій через тривале виснаження, зниження інтересу та низький рівень відчуття особистого задоволення від роботи [3]. Наслідками вигорання можуть бути збільшення рівня абсентеїзму, висока плинність кадрів і негативне ставлення до роботи. Вигорання призводить до зниження продуктивності та погіршення якості роботи, воно пов'язане зі зниженням рівнів задоволеності роботою та відданості роботі чи організації. Наслідки професійного вигорання можуть бути шкідливими для самих працівників, людей, яких вони обслуговують та їхніх сімей (зумовлені вигоранням міжособистісні проблеми в шлюбі, що детермінують більшу кількість розлучень і подружніх зрад [4].

Ризик професійного вигорання соціальних працівників є досить високим. Одне з найбільш масштабних досліджень цієї проблеми було проведено в 2015 році. У ньому взяли участь понад дві тисячі соціальних працівників. Близько 80% опитаних заявили, що рівень стресу впливає на їх здатність виконувати свою роботу. Виявилося, що третина респондентів уживають алкоголь, а 17% використовують антидепресанти, щоб упоратися зі стресом. Майже всі респонденти (97%) визнали, що відчувають помірний або сильний стрес, але лише 16% повідомили, що вони пройшли навчання або отримали поради щодо того, як справлятися зі стресом, пов'язаним з роботою. Менше третини опитаних мали можливості отримувати психологічні консультації на робочому місці. Майже 80% соціальних працівників заявили, що мають намір залишити роботу, а дві третини – взагалі залишити професію через стрес. Майже половина (47%) сказали, що стрес не обговорюється відкрито на робочому місці [9].

Професійне вигорання соціальних працівників може бути детерміноване різними причинами: великою кількістю завдань і надаваних послуг, жорсткими вимогами і високими очікуваннями щодо якості послуг (зі сторони керівництва і громадськості), необхідності захисту насамперед інтересів клієнтів, адміністративними (надмірна бюрократія) і фінансовими (низький рівень заробітної плати) проблемами. Через постійний попит на соціальні послуги, соціальні працівники часто перевантажені, перевтомлені та виснажені. Надання послуг у емоційно складних ситуаціях, робота з нестабільними клієнтами, можуть зумовити хронічний стрес, що призводить до вигорання. Дуже часто соціальним працівникам бракує часу для відпочинку та перезавантаження, вони просто

переходять від однієї надзвичайно складної справи до іншої, або ведуть кілька кейсів одночасно, не маючи часу на обмірковування своїх думок, на відпочинок та відновлення. На жаль, певна частина соціальних працівників мусить працювати в умовах постійної загрози скорочень, звільнення і жорсткої економії. Культура робочого середовища також може бути ворожою до працівників, включати зневагу та знецінення працівників, акцентування їх невисокого статусу та низької цінності для соціуму. Зростаюча кількість звітів і бюрократичних процедур, на виконання яких потрібні години, створює відчуття безнадії. Профспілка, яка могла би активно захищати права соціальних працівників, відсутня або виконує суто декоративну функцію. Це означає, що робота стає все більш незадовільною та деморалізуючою. Крім того, інші фахівці можуть мати неадекватні очікування щодо роботи соціальних працівників а неможливість ці очікування задовольнити сприяє емоційному вигоранню на роботі.

Окрім «організаційних», можуть бути також і «особистісні» причини професійного вигорання: перфекціонізм, високі особисті стандарти досягнення, тривожність, вторинна травматизація, прийняття ролі «рятівника», місія якого — надавати послуги незалежно від факторів стресу чи потенційного виснаження тощо. Багато соціальних працівників обирають хелперські професії через занепокоєння та проблеми, з якими вони стикаються / стикалися у власних сім'ях, що може посилити стрес під час надання послуг. Іноді причиною стресових ситуацій є невідповідність робочих ролей і особистості працівника.

Отже, соціальні працівники можуть відчувати високий рівень стресу на роботі як наслідок особистісних, організаційних проблем, завищених вимог до роботи, неможливості або нездатності відновлюватися. Емоційне виснаження знижує рівень задоволеності роботою детермінує абсентеїзм та плинність кадрів. Тому науковці проводять дослідження з метою пошуку ефективних методів профілактики професійного вигорання.

У 2015 році американські дослідники провели лонгітюдне дослідження взаємозв'язку між робочими ресурсами, вимогами до роботи, вигорянням і задоволеністю роботою. Важливо було встановити вплив організаційних ресурсів (наприклад, соціальної підтримки та спеціалізованого навчання) на ці взаємозв'язки. Виявилося, що незалежно від соціальної підтримки та спеціалізованого навчання на роботі, емоційне виснаження соціальних працівників (n=361) позитивно пов'язане з деперсоналізацією та негативно – із задоволеністю роботою [6]. Автори визнали можливість емоційного виснаження за професійний ризик, який є актуальним для багатьох постачальників соціальних послуг.

Для профілактики професійного вигорання важливі не лише ресурси організації, але і зусилля самого працівника з підвищення рівня власної ресурсності. Турбота про себе, самопіклування, самопідтримка є важливим напрямком профілактики професійного вигорання [5].

Практика майндфулнес є одним із інструментів самопіклування. Часто описується як практика медитативного усвідомлення, що дозволяє заземлитися, відчути свою присутність і зв'язок з іншими людьми та світом. Майндфулнес —

це спосіб задіяти уважність як форму розслаблення, стеження за диханням. Уважність можна практикувати просто сидячи в тиші, даючи можливість собі стежити за кожним вдихом і видихом; така практика може вплинути на рівень толерантності до проблем і труднощів на роботі [10]. У дослідженні 2023 року виявлено, що програма практики майндфулнес покращила психічне здоров'я та добробут соціальних працівників, у яких знизився рівень вигорання та покращилися показники психологічного добробуту [7]. Практика йоги також дозволяє навчитися змінювати свій емоційний, психологічний і духовний стан, спосіб мислення, щоб краще справлятися зі своїм стресом і полегшувати його, перебуваючи у «служінні» іншим [8].

Низка актуальних цьогорічних публікацій також презентують результати емпіричних досліджень професійного вигорання соціальних працівників та можливих шляхів профілактики.

Так, у 2024 році норвезькі дослідники вивчили показники вигорання, вторинного травматичного стресу та задоволеності співчуттям серед практиків у норвезьких центрах захисту прав дітей (77 респондентів). Результати показали відносно низькі рівні вигорання та вторинного травматичного стресу, а також високий рівень задоволення від співчуття порівняно з іншими дослідженнями спеціалістів із захисту та опіки дітей. Було виявлено, що трансформаційне лідерство та супервізія можуть з високою імовірністю захистити соціальних працівників від професійного вигорання і сприяти задоволенню співчуттям [2].

Ще одне дослідження (теж Норвегія) вивчало ключові вимоги до роботи та ресурсів у норвезьких службах психічного здоров'я дітей (n = 44), які впровадили в роботу організації когнітивно-поведінкову терапію, орієнтовану на травму (TF-CBT). Було проведено перехресне дослідження зв'язків із задоволенням співчуттям, виснаженням, вторинним травматичним стресом і наміром зміни роботи. Результати показали, що психологічні інтервенції, які зменшують вигорання, мають бути пріоритетними для покращення професійної якості життя та профілактики плинності кадрів [1].

Отже, наслідки професійного вигорання можуть бути шкідливими для соціальних працівників, людей, яких вони обслуговують, їхніх сімей і кар'єри. Тому важливо допомогти соціальним працівникам визначити стресори, які можуть призвести до вигорання, і сформулювати плани пом'якшення стресу за допомогою інструментів самопіклування. Соціальні працівники можуть використовувати інструменти самопіклування щоб знизити ризик вигорання. Заохочення практики самопіклування має бути відповідальністю адміністрації і є життєво важливою для подальшої можливості надавати послуги ефективно та результативно. Організаційні ресурси (просвіта, тренінги, доступ до професійної психологічної допомоги) також мають велике значення для збереження людського потенціалу у сфері соціальної роботи.

Література

1. Aminihajibashi S., Jensen T.K., Skar A.S. Exploring key job demands and resources in Norwegian child mental health services: a cross-sectional study of associations with and relationship between compassion satisfaction, burnout, secondary traumatic stress and turnover intention. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol.12:1304345. doi: 10.3389/fpubh.2024.1304345.

2. Endsjø M., Vang M.L., Jensen T.K., Skar A.S. Predictors of burnout, secondary traumatic stress, and compassion satisfaction among practitioners in Norwegian child advocacy centers. *Child Abuse & Neglect*. 2024. Vol.154:106924. doi: 10.1016/j.chiabu.2024.106924.
3. Freudenberger H. J. The Issues of Staff Burnout in Therapeutic Communities. *Journal of Psychoactive Drugs*. 1986. Vol. 18(3). P. 247–251. https://doi.org/10.1080/02791072.1986.10472354
4. Jayaratne S., Chess W. A., Kunkel D. A. Burnout: Its impact on child warfare workers and their spouses. *Social Work*. 1986. Vol. 31(1). P. 53–58. https://doi.org/10.1093/sw/31.1.53
5. Lee J. J., Miller S. E. A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice. *Families in Society*. 2013. Vol. 94(2). P. 96–103. https://doi.org/10.1606/1044-3894.4289
6. Lizano E. L., Mor Barak M. E. Job burnout and affective wellbeing: A longitudinal study of burnout and job satisfaction among public child welfare workers. *Children and Youth Services Review*. 2015. Vol. 55. P. 18–28. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.05.005
7. Maddock A., McGuigan K., McCusker P. A randomised trial of mindfulnessbased social work and self-care with social workers. *Current Psychology*. New Brunswick, N.J. 2023. Vol. 42(11). P. 9170–9183. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04410-w PubMed
8. Ratcliff M. Social Workers, Burnout, and Self-Care: A Public Health Issue. *Delaware Journal of Public Health*. 2024. Vol. 10(1). P. 26-29. doi: 10.32481/djph.2024.03.05.
9. Schraer R. Social workers too stressed to do their job according to survey. Community Care. 2015. Retrieved from https://www.communitycare.co.uk/2015/01/07/stress-stopping-job-social-workers-say/
10. Sultan N. Embodied Self-Care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2018. Vol. 13(1). P. 76–91. https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1286277

Леся Король
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ЗА КОРДОНОМ

Міграція стала невід'ємною частиною сучасного глобалізованого світу. Війна в Україні також сприяла значній міграції українців до інших країн світу. Якщо раніше українці виїжджали за кордон у пошуках кращих економічних умов, працевлаштування, освіти або політичної стабільності, то зараз вони просто намагаються зберегти власне життя та життя своїх дітей, людей старшого віку тощо. Проте, переїзд в іншу країну є складним процесом та викликає дистрес у зв'язку зі змінами в соціальному та культурному середовищі, особливо, якщо переїзд вимушений. Дослідження копінг-стратегій українців допоможе зрозуміти, як вони адаптуються до нових умов та долають стресові ситуації.

Копінг-поведінка, або просто копінг, є важливим поняттям у сучасній психології і використовується для опису стратегій адаптації людини до стресових ситуацій. Термін «копінг-поведінка» вперше з'явився в психологічній літературі у 1962 році у роботі Л. Мерфі, де він використовувався для вивчення особливостей подолання криз розвитку дітьми.

У психологічній літературі використовуються різні терміни для опису індивідуальної адаптаційної реакції людини на складні життєві ситуації: копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка. Під складною життєвою ситуацією Родіна Н.В. розуміє ситуацію, яка об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є важкою для її самостійного вирішення [6, с.14-22].

Поняття "копінг-поведінка" має багату історію досліджень і еволюціонувало від початкових спроб зрозуміти, як діти долають кризи, до сучасного використання в контексті дорослих, які зіштовхуються з життєвими викликами, зокрема, війною та еміграцією. Різні теоретичні підходи до копінгу підкреслюють різноманітність стратегій, що варіюються від когнітивного переосмислення до емоційної регуляції та поведінкових дій. Це демонструє важливість активного та усвідомленого вибору стратегії, яка відповідає специфіці ситуації. Особливо це стосується українських біженців, які пережили травматичні події. Вони часто знаходяться у стані високого стресу, що ускладнює їхню адаптацію до нових умов життя та потребує ефективних психологічних інтервенцій.

Копінг є характерною особливістю людини на всіх етапах життя, починаючи майже від самого народження. Досліджуючи розвиток копінг-стратегій протягом життя особистості, Н. Родіна пропонує системну модель аналізу копінг-поведінки, яка враховує взаємодію свідомих та несвідомих механізмів захисту. Вона відзначає, що вже з середини першого року життя діти схильні покладатися на пряму підтримку з боку батьків у подоланні стресу та саморегуляції, а також сприймають їх як приклад, реакції на нові стресові ситуації [6, с.51-54]. У період від 6 до 18 місяців діти стають більш схильними до приєднання до регуляторної поведінки, спрямованої іншими. Загалом, копінг-стратегії формуються та розвиваються протягом усього життя, супроводжуючи людину на всіх його етапах.

Питання біженства та поведінки біженців з тих чи інших сторін вивчали сучасні вчені І. Данилюк, В. Предко, Г. Пирог, Л. Степаненко, О. Ткачишина, М. Хараджи, З. Шайхлісламов та багато інших, адже у час війни біженство та адаптація до стресових ситуацій, в тому числі й за кордоном, є надзвичайно актуальними для дослідження темами.

Вимушене переселення є однією з найскладніших життєвих ситуацій, що може викликати психотравму найвищого рівня інтенсивності. Психічна травматизація може бути спричинена історією міграції в минулому, а також вимогами адаптації та іншими складнощами, що виникають в новому соціокультурному середовищі після переїзду.

Відповідно до Конвенції Організації Об'єднаних Націй про статус біженців (1951 р.) під біженцем розуміється «особа, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознакою расової належності, релігії, громадянства, належності до певної соціальної групи чи політичних поглядів знаходиться за межами країни своєї національної належності та не в змозі користуватися захистом цієї країни…» [1, с. 1]. Крім цього, статут Міжнародної організації у справах біженців (1948 р.) визначає поняття «біженець» і включає різні категорії осіб, які є жертвами нацистських, фашистських режимів, а також осіб, які постраждали внаслідок політичних, расових, релігійних або національних переслідувань. Цей документ встановлює міжнародний статус біженця та його правові гарантії.

Явище біженства є широко поширеним у світі, воно виникає внаслідок конфліктів, переслідувань, воєн, природних катастроф та інших небезпечних ситуацій, які змушують людей покидати свої домівки та шукати притулку та безпеки в інших країнах. Проблема біженців ставить виклики перед світовим співтовариством в гуманітарному, соціальному, економічному та правовому аспектах. Багато держав та міжнародних організацій працюють над пошуком рішень щодо забезпечення захисту та допомоги біженцям.

Збройна агресія та вторгнення РФ на територію України призвели до значного збільшення кількості українських біженців як в межах країни («внутрішніх переміщених осіб») так і за її кордонами, які шукають притулку в інших країнах. За даними урядових установ та дослідників, понад 9 мільйонів осіб вже залишили Україну, а найбільша кількість їх, близько 4,6 мільйона, звернулась до Польщі. Українці переважно за перші півроку війни поступово поверталися додому, однак кількість біженців усе одно значна.

Окрім турбот, пов'язаних із перебуванням на незнайомій території, переїзд у нове середовище має серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я переселенців. Соціальна безправність та психічна незахищеність, фінансові труднощі, постійний страх перед майбутнім, загроза для здоров'я та збільшений ризик захворювань, внутрішні конфлікти та конфлікти з навколишніми, а також відчуття відчуженості та відчуття неприналежності можуть відчутно погіршити якість життя та загострити психічний стан переселенців.[8,с.77-81].

Дослідники говорять про «синдром біженця», також відомий як посттравматичний стресовий розлад біженців, що є психічним станом, який може виникати у людей, що були змушені залишити свою батьківщину через війну, переслідування, конфлікт або природні катастрофи. Він характеризується різними психологічними і емоційними реакціями, включаючи тривогу, депресію, травми, втрату ідентичності та важкість адаптації до нового середовища.

В. Шевченко наголошує, що симптомами синдрому біженця є [10,с.45-50]:

- Відчуття безсилля та покинутості;
- Пригнічений настрій та стан;
- Відчуття провини та тужливості;
- Самокартання –аж до емоційної виснаженності;

- Повна апатія та ангедонія (коли немає задоволення від улюблених справ);
- Дратівливість та зміна ставлення до тих хто надав прихисток;
- Страх та паніка;
- Спонтанність прийняття рішення;
- Спалахи агресії.

Теоретична модель копінг-стратегій українців за кордоном під час війни базується на розумінні того, що адаптація до умов вимушеної міграції та війни є багатовимірним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона враховує специфіку військових конфліктів, культурний шок, втрату соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нових умов життя.

Модель передбачає, що копінг-стратегії є динамічними і змінюються залежно від інтенсивності стресу, підтримки з боку зовнішнього середовища та внутрішніх ресурсів людини. На відміну від класичних підходів до вивчення копінгу, ця модель враховує не лише особистісні стратегії подолання стресу, але й вплив соціальних та культурних факторів, які відіграють ключову роль у процесі адаптації українців до нових умов за кордоном.

Копінг-стратегії у цій моделі поділяються на три основні складові: когнітивний, емоційний та поведінковий копінг. Кожен із цих компонентів взаємодіє один з одним, утворюючи цілісну систему психологічного реагування на стресові ситуації [2, с.2-3].

Теоретико-методологічний аналіз копінг-стратегій українців, які вимушено емігрували через війну, показує багатовимірність цього феномена та його адаптивну роль в умовах значного стресу. В дослідженні було взято дану модель та було взято гіпотезу: біженці, які використовують конструктивні стратегії копінгу, будуть мати вищий рівень психологічного благополуччя, позитивніші міжособистісні відносини та кращу адаптацію до стресових ситуацій порівняно з тими, хто використовує неконструктивні стратегії копінгу

Копінг-стратегії, що використовують українці за кордоном, можна класифікувати як конструктивні або неконструктивні. Конструктивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, планування та активне вирішення проблем, суттєво сприяють зниженню рівня стресу та покращують емоційний стан, тоді як неконструктивні стратегії, навпаки, можуть посилювати стресові переживання та погіршувати адаптацію. Це ще раз підкреслює значення вибору правильних копінг-стратегій, що впливає на успішність адаптації до нових соціокультурних умов [5, с.25-28].

Отже, копінг-поведінка охоплює стратегії, за допомогою яких люди справляються зі стресом, зокрема шляхом активного вирішення проблем. Українські біженці, які зазнали травматичних подій і змушені адаптуватися в іншій країні, стикаються з підвищеним рівнем стресу, соціальною ізоляцією та психологічними викликами. Їхня адаптація до нового середовища включає труднощі у встановленні соціальних контактів, пошуку роботи та необхідність психологічної підтримки, що підкреслює важливість ефективних копінг-стратегій.

Література

1. Конвенція про захист біженців. Документ 995_011, чинний, поточна редакція — Приєднання від 10.01.2002, підстава 2942-III. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011#Text (дата звернення: 12.02.2024)
2. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С.153-157.
3. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 173-175.
4. Пирог Г., Сироватка М. Переживання травматичних подій вимушено переміщеними українцями. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 292-296.
5. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса, 2011. С. 141– 364.
6. Родіна Н.В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія.* 2014. (31)
7. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2021. №1. С. 147-53.
8. Тімченко О. Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2022. № 1 (3). С. 159-164.
9. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*. 2022. С.228-231.

Жанна Лялевич
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 016 Спеціальна освіта
спеціалізації 016.01 Логопедія
освітньої програми Спеціальна освіта. Логопедія
Науковий керівник:
Віктор Гладуш, професор кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти, доктор педагогічних наук, професор
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ПМР В УМОВАХ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

На сьогоднішній день вже ні для кого не секрет, що з різних причин значно збільшилася кількість дітей, які мають обмежені можливості здоров'я. Включення таких дітей до суспільства є одним з гострих та дискусійних сучасних проблем. Найбільш часто обговорюються питання про інклюзивне навчання дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку.

Мова як складна та специфічна освіта відіграє особливу роль у формуванні та розвитку дитини, формується як засіб спілкування, пізнання та регуляції

поведінки у всіх видах діяльності. Мовленнєва діяльність формується і функціонує в тісному зв'язку з всіма психічними процесами, що протікають у сенсорній, інтелектуальній, афективно-вольовій сферах дитини. Дитина опановує мовлення тільки в процесі спілкування. У кожен період життя у неї виникає певна потреба у спілкуванні, яка стимулює розвиток мовленнєвих засобів [7].

Мовлення дитини формується під впливом мовлення дорослих і величезною мірою залежить від достатньої мовленнєвої практики, нормального мовленнєвого оточення та від виховання і навчання, які починаються з перших днів її життя. Мовлення не є вродженою здатністю, а розвивається в процесі онтогенезу паралельно з фізичним та розумовим розвитком дитини та служить показником її розвитку. Засвоєння дитиною рідної мови відбувається зі строгою закономірністю і характеризується рядом рис, властивих для всіх дітей. Для того щоб зрозуміти патологію мовлення, необхідно чітко уявляти весь шлях послідовного мовленнєвого розвитку дітей, знати закономірності цього процесу умови, від яких залежить її успішне протікання. Саме для цього і потрібна дітям психолого-педагогічна допомога.

Психолого-педагогічна допомога - це система професійної діяльності, спрямована на створення соціально-психологічних умов для успішного виховання, навчання та розвитку дитини на кожному віковому етапі [4, с. 18].

Психолого-педагогічна допомога дітям з ПМР в умовах медичної реабілітації є одним з найскладніших видів комплексної допомоги дітям. Складність надання такої допомоги пов'язана з тим, що порушення мовлення, яким би воно не було вираженим, ніколи не існує саме по собі, воно носить багатосторонній характер.

Психолого-педагогічна допомога дітям з ПМР у структурі порушень мовлення передбачає два напрямки роботи:

- формування мовленнєвих компонентів (вимова, фонематичне сприйняття, темпо-ритмічна організація мови тощо);
- розвиток пізнавальних здібностей, уваги, пам'яті, мовленнєвої поведінки, а також розвиток та корекція емоційно-вольової сфери [3].

Для роботи над мовленнєвими компонентами педагоги традиційно використовують модифікації словесних, наочних та ігрових методичних прийомів розвитку мовлення, особливо широко застосовуються словесні прийоми.

Психолого-педагогічна підтримка дітей із порушеннями мовлення, передбачає чітку організацію перебування дітей у створеному мовленнєвому середовищі, правильний розподіл навантаження протягом дня, координацію та наступність у роботі всіх співробітників центру. Обов'язковими компонентами психолого-педагогічного процесу є дихальна та артикуляційна гімнастика, розвиток дрібної та великої моторики [6].

Психолого-педагогічна підтримка включає кілька рівнів: взаємодія з дітьми, взаємодія з батьками та взаємодія з спеціалістами.

Психолого-педагогічна підтримка дітей із з ПМР в умовах медичної реабілітації реалізується у кількох напрямках:

1. діагностико-консультативна робота спрямована на формування у дітей позитивних взаємин з дорослими та однолітками, відстеження та прогнозування подальшого розвитку дітей, створення особливих освітніх умов, що забезпечують насамперед формування навичок поведінки, способів оволодіння цільовими орієнтирами і полягає в особливій подачі матеріалу.

2. інформаційно-просвітницька робота, організується у різноманітних формах взаємодії батьків та освітньої організації, і тут, у процесі спілкування з батьками, важливо сформувати у них уявлення про власну дитину як про особистість, що має своє, особливе сприйняття навколишнього світу та світогляд [1].

3. корекційно-розвиваюча робота - спеціальна допомога, яка надається різними спеціалістами освітньої організації. В процесі організації особливих умов у ході здійснення освітнього процесу та спеціально створеного предметно-просторово-розвивального середовища.

Корекційно-розвиваюча робота в умовах медичної реабілітації спрямована на ослаблення наслідків первинного порушення розвитку, згладжування негативних особливостей та використання індивідуальних можливостей дитини. Інтеграція взаємодії фахівців, які проводять корекційно-розвивальну роботу, обумовлюється характером мовленнєвих порушень дитини, а диференціація змісту діяльності фахівців визначається їх функціями.

Модель допомоги дітям з ПМР в умовах медичної реабілітації, а саме корекційно-розвивальної роботи при психолого-педагогічній включає створення команди однодумців, підвищення професійного рівня педагогів, батьків та персоналу; організацію предметно-просторово-розвивального середовища, стимулює мовленнєвий та особистісний розвиток дитини; розробку корекційно-розвивального плану роботи, побудованого на основі комплексної діагностики [9].

Основним висновком даної роботи може бути положення про те, що при організації психолого-педагогічної допомоги дітям з ПМР в умовах медичної реабілітації необхідно дотримуватися принципу комплексності та взаємодоповнюваності психологічної та педагогічної роботи.

Основними ідеями, що визначають зміст психолого-педагогічної підтримки, є наступні:

1. єдність корекційних, освітніх та виховних завдань, принципів корекційної спрямованості загальноосвітньої та виховної роботи;

2. розвиваючий характер роботи та формування якостей особистості дитини;

3. досягнення успіху на кожному етапі як найважливіший засіб стимуляції розвитку дітей.

Для цих ідей необхідне: здійснення взаємодії педагогів та фахівців як умова покращення мовленнєвого розвитку дитини; проектування та конструювання організаційної, змістовної та методичної сторін профілактичної, корекційно-розвивальної діяльності педагогів та спеціалістів; розробка особистісно-орієнтованих форм взаємодії всіх суб'єктів (дітей, батьків, педагогів, спеціалістів).

Оцінювання проводилося за такими критеріями:

1. Необхідність та важливість психолого-педагогічної допомоги дітей з ПМР в медичній реабілітації;
2. Обізнаності батьків щодо сутності, змісту та спрямованості допомоги дітей з ПМР в умовах медичної реабілітації;
3. Оцінка рівня щодо психолого-педагогічної допомоги з позиції батьків;
4. Рівень відповідності очікування батьків та реального стану допомоги;
5. Участь мультидисциплінарної команди допомоги у вирішенні актуальних проблем дитини.

Рис.1. Узагальнена діаграма по критеріях.

Як бачимо з проведеного опитування результати показали що більшість респондентів виявили низький чи середній рівень, що свідчить що не до кінця надана допомога на думку батьків правильна, більшість з них вважає що логопедична та психологічна допомога надзвичайно важлива для їхніх дітей, проте вони недостатньо обізнані щодо сутності, змісту та спрямованості допомоги дітей з ПМР в умовах медичної реабілітації. Рівень психолого-педагогічної допомоги з позиції батьків знаходиться на середньому рівні, подібні показники виявилися і в оцінці рівня відповідності очікувань батьків та реального стану допомоги. Участь мультидисциплінарної команди допомоги у вирішенні актуальних проблем дитини поділяє середній та високий рівень отже спеціалісти приділяють зусилля і батьки це зауважують, проте їх недостатньо і потрібно удосконалити.

Найбільш важливими та цінними для батьків є не оволодіння дитиною певними знаннями, вміннями та навичками, а наявність у неї якостей, що визначають її успішну соціалізацію. Вихователі також орієнтовані на розвиток у дитини певних якостей, а не вузько предметних знань, умінь та навичок. Головними умовами успішності виховного – освітнього процесу вихователі вважають створення безпечного розвиваючого середовища та професійну компетентність освітян. Таким чином, у кожному реабілітаційному закладі необхідно вибудувати правильну траєкторію психолого-педагогічної допомоги, спрямовану на розвиток дітей.

Література

1. Богуш А.М. Теорія і методика розвитку мовлення дітей раннього віку : навч. посібник для студ вищих навч. закладів. Київ: СЛОВО, 2004. 344 с.
2. Василенко Н.В. Сучасні підходи концепції інклюзивної освіти в Україні: нормативно-правове забезпечення. Наук. зап. ТНПУ ім. Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2014. Вип. 4. С. 3–9.
3. Вовчик-Блакитна О.О.Дитина в контексті соціокультурних тенденцій виховання. //Практична психологія та соціальна робота. 2008. №9. С. 1–5.
4. Каменщук Т.Д. Особливості формування просторових уявлень як однієї із складової психічної діяльності дітей в нормі та з порушеннями у розвитку. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2012. Вип. ІІІ. С. 332-344
5. Кобильченко В. В. Психолого-педагогічний супровід школярів з особливими освітніми потребами як інтегративна технологія: теоретична модель [Електронний ресурс] / В. В. Кобильченко. Режим доступу : http: // konferenciya2015.jimdo.com
6. Конопляста С.Ю., Кисличенко В.А. Логопедичний супровід сім'ї, в якій виховується дитина з порушеннями мовлення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2011. Вип. 17. С. 105-107. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2011_17_30
7. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні / Наук.ред. О.Л.Кононко. Київ,2003. 243 с.
8. Луценко І. О. Педагогічний супровід процесу формування активнопатріотичної позиції дітей старшого дошкільного віку / І. О. Луценко, Т. В. Колодич // Актуальні проблеми сучасної дошкільної та вищої освіти : збірник наукових доповідей (30.05 – 31.05.2016 р., м. Одеса Краків). Одеса, 2016. С. 31-34.
9. Луценко І. О. Підготовка майбутніх вихователів до організації комунікативно-мовленнєвої діяльності дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс] / І. О. Луценко // Наука і освіта. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.Ушинського. 2014. № 10. С. 123–127.
10. Скрипник Т. В. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі : навчально-наочний посіб. / Київ «Гнозіс», 2015. 60 с.

Олександр Мартинюк
здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Віктор Кириченко, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Війна є одним з найбільших випробувань для людства, яке ставить під сумнів не лише фізичну витривалість, але й психологічну стійкість. Люди, що переживають конфлікти, стикаються з безліччю труднощів: від руйнування

домівок до втрати близьких і відчуття безвиході. В умовах таких випробувань здатність адаптуватися, зберігати внутрішню силу і відновлюватися після травм є критично важливою. Це і є резильєнтність – здатність людини не тільки подолати труднощі, але й зберегти чи навіть покращити своє психологічне здоров'я в умовах стресу [1].

Розвиток резильєнтності в умовах війни є процесом складним і багатогранним, який залежить від багатьох факторів. Один із головних – це наявність внутрішніх ресурсів (Литвиненко О.Д.) [2]. До таких ресурсів можна віднести особисті якості, як-от оптимізм, здатність до рефлексії, надійність на власні сили, а також ефективні стратегії подолання стресу. Люди, які вірять у свої сили і можливість змінити ситуацію на краще, зазвичай легше справляються з кризами. Війна ж часто змушує перебудовуватися, шукати нові способи адаптації. Водночас негативні емоції та почуття безсилля можуть призвести до втрати мотивації та емоційного вигорання, що значно ускладнює процес відновлення.

Проте для розвитку резильєнтності однієї тільки внутрішньої сили недостатньо. Нерідко саме зовнішнє оточення – підтримка родини, друзів, громади, соціальні мережі та організації – відіграють важливу роль у процесі адаптації до воєнних умов. Тому відчуття соціальної підтримки, емоційної близькості та надії на майбутнє є важливими чинниками, які допомагають людям знаходити сили жити далі навіть у найскладніших ситуаціях. У війні це може проявлятися в різних формах: від простого надання притулку та їжі до участі в спільних акціях допомоги та відновлення (Frydenberg E., Lewis R.) [3].

Резильєнтність розвивається також через досвід подолання труднощів. Людина, яка пережила один важкий період, може здобути цінні навички, які дозволяють їй справлятися з новими кризами. Важливу роль у розвитку цієї здатності відіграють також попередні життєві обставини. Люди, які вже мали досвід зіткнення з труднощами в минулому, зазвичай виявляють більшу стійкість у стресових ситуаціях. Війна, як катастрофа глобального масштабу, надає людям можливість стати сильнішими через новий досвід подолання перешкод.

Не менш важливою є роль державних та гуманітарних організацій, які надають психологічну допомогу та підтримку. Міжнародні організації та волонтери, що працюють у зонах конфлікту, пропонують програми реабілітації, консультування та психотерапії для тих, хто пережив травми війни. У багатьох країнах створюються спеціалізовані центри психологічної допомоги для ветеранів війни та переселенців. Такі заходи дають людям шанс на відновлення, на допомогу у подоланні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що часто є наслідком війни.

Одним з найбільш очевидних аспектів розвитку резильєнтності в умовах війни є значення національної ідентичності та патріотизму. Війна є не лише боротьбою за території, але й за цінності, за майбутнє народу. В умовах війни національна ідентичність стає важливим джерелом стійкості. Люди, які мають відчуття приналежності до своєї нації, відчувають себе частиною великої справи, що може дати їм сили для боротьби. Це почуття є потужним емоційним ресурсом,

який часто спонукає до самопожертви, але й водночас підтримує в моменти найвищих труднощів.

Разом з тим, не можна забувати, що війна залишає глибокі рани, як фізичні, так і психологічні. Розвиток резильєнтності не є миттєвим процесом. Потрібен час для відновлення, для того, щоб людина могла «перезавантажити» своє психічне здоров'я. Тому важливо створювати такі умови, які б сприяли не лише відновленню фізичних ресурсів, але й психологічному здоров'ю. Держави та організації повинні дбати про те, щоб громадяни отримували адекватну допомогу, мали доступ до психотерапевтів та підтримки з боку суспільства.

У підсумку, розвиток резильєнтності в умовах війни є складним і багатогранним процесом, який потребує поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Важливою умовою є наявність підтримки, як з боку близьких, так і з боку державних та гуманітарних організацій. Люди, що переживають травми війни, можуть адаптуватися і відновитися, але для цього необхідна допомога на всіх рівнях: від особистої сили до соціальної підтримки та державної політики. Резильєнтність у цих умовах є не тільки питанням індивідуальної стійкості, а й питанням колективного відновлення і розвитку суспільства.

Література

1. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Gulford press, 2014. P. 308
2. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* Херсон : Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. С. 83-88.
3. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal.* 2000. № 37. P. 727-745.

Ігор Синяков
здобувач магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Науковий керівник:
Валентин Моляко, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

З початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну 23 лютого 2022 року почався період життєвої невизначеності практично на всіх соціальних рівнях. Від глобального стану Держави до взаємодії в сім'ї. Початок евакуації в перші тижні дні нападу був просто колосальний. Згідно з даними сайту ООН, станом на 7 червня 2022 року було зареєстровано близько 7,3 мільйонів перетинів кордону з України, і ще 2,3 мільйони – до України. Трохи пізніше згідно

з новими даними, отриманими від влади України та зібраними УВКБ ООН, по всій Європі було зареєстровано щонайменше 4,8 мільйона біженців з України, включаючи тих, хто спочатку перетнув кордон із сусідніми країнами, а потім переїхав до інших країн.

В українську армію (ЗСУ) масово призивали військових солдатів та офіцерів запасу, а також добровольців до різних військових підрозділів. Багато з них не були психологічно готові до різкої зміни життєвої парадигми: життя в умовах військової атмосфери, відрив від родини, ризик втрати життя і постійна невизначеність. Життя змінилося докорінно.

Людина має своє психологічне поле, і зрушення, яке відбулося, порушило звичні життєві позиції та стабільність. Зв'язок особистих психологічних позицій з оточуючим світом був розірваний. Найголовніше те, що це сталося дуже швидко, тому психологічне навантаження на психіку тих, хто це пережив, було значним і руйнівним. Це призвело до критичного навантаження на психіку і стало причиною гострої реакції на стрес [5].

Спочатку проявлялася гостра стресова реакція на події. Люди залишали свої домівки; хтось відразу розумів, що це надовго, інші усвідомлювали це пізніше. Втрата майна, роботи – все це спричиняло стрес. На жаль, від самого початку війни з'явилися людські жертви, що є одним із найтяжчих видів стресових подій і має надзвичайно важкі наслідки для психіки.

На щастя, більшість людей здатні самостійно подолати такі стресові ситуації: близько 20% орієнтуються і знають, як діяти у складних обставинах; 70% спочатку розгублюються, але продовжують шукати інформацію та готові співпрацювати, знаходячи вихід. Лише 10% відчувають таке сильне стресове навантаження, що впадають у шок і потребують невідкладної допомоги – як миттєвої, так і подальшої. У них гостра стресова реакція може перерости в гострий стресовий розлад, а згодом – у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і навіть у хронічний ПТСР [6].

Тому важливо починати психологічну підтримку якомога раніше, щоб зменшити руйнівний вплив стресу. Ідеально, коли підтримка надається під час стресової події – це можуть зробити командир, товариш чи сама людина, використовуючи досвід та знання, отримані на тренуваннях. У цивільних цю функцію можуть виконувати підготовлені психологи, люди з курсом першої кризової допомоги, психологічні державні чи волонтерські центри [1;3].

Але саме проблеми військових пов'язані зі стресом та ПТСР наразі мають дуже велике значення. Військові виконують специфічну роботу пов'язану з високим рівнем дисципліни, ризиком для життя, та їх успіх і правильна діяльність це гарантія перемоги у війні. На кону є свободи людей, демократичні цінності та національна, територіальна незалежність України. Тому питання стабільного стану кожного військового це найважливіше питання зараз, та у майбутньому, після перемоги, коли досвід повинен бути оброблений, закріплений та готовий до передачі майбутнім поколінням [2].

Психологічні критерії здорової людини комплексно впливають на психологічний стан, порушення одного з критеріїв починає руйнування

постійності в психіки людини. Як раз під час війни більшість з цих критеріїв руйнуються. Більшість цих критеріїв у військовослужбовців були не реалізовані в цивільному житті. Постійність життєвого процесу змінюється і суттєво впливає на психологічний стан. На військової службі ідентичність отримує домінацію та перевірку дисципліною. Руйнується постійність та однаковість переживань, тому що умови війни це несподівана динамічність. Змінюються відношення до себе в зв'язку зі зміною парадигми життя. Вплив середовища знаходиться на високому стресовому рівні, пов'язаний з небезпекою для життя та здоров'я військовослужбовця, та його близьких, інші [4; 6]. Психічні реакції отримують випробування на критичні, травмуючі ситуації. Зникають звичні норми поведінки, поведінкові реакції, все потребує швидкої зміни в залежності від ситуації. Особисте планування зникає, на зміну приходить підпорядкованість наказам командування. Особиста реалізація, яка була можлива в цивільному житті, також зникає, наприклад: неможливість займатися своїми хобі та іншими справами. Здатність змінювати свою поведінку також обмежена, військовий повинен виконувати свої обов'язки не дивлячись на більшість обставин. Все це призводить до навантаження на психологічний стан військовослужбовця. Знову ж є події повільного впливу, а є критичні стресові ситуації. Дуже важливим фактором є наявність сенсу (сенсів) життя. Тобто психологічну енергію дає той сенс що є зовні людини, та є ціллю існування та напрямків його життя. Загальний сенс існування включає в себе інші сенси , які є не такими глобальними; сім'я, робота, хобі, інтереси, бажання чогось. Але наявність сенсу має спиратися на основу керування та поєднання ними, тобто є механізм який поєднує внутрішній потенціал з реалізацією. Дуже важливим фактором є наявність сенсу (сенсів) життя. Тобто психологічну енергію дає той сенс що є зовні людини, та є ціллю існування та напрямків його життя. Загальний сенс існування включає в себе інші сенси , які є не такими глобальними; сім'я, робота, хобі, інтереси, бажання чогось. Але наявність сенсу має спиратися на основу керування та поєднання ними, тобто є механізм який поєднує внутрішній потенціал з реалізацією. Основою є система Салютогенезу.

Аарон Антоновський (Ізраїль, 1923-1994), професор медичної соціології, задався питанням: чому деякі люди залишаються здоровими не дивлячись на тяжкий стрес та його наслідки. Він створив концепцію салютогенеза, яка описує здорову людину у взаємодії з соціумом. Він зазначив, що якщо людина проходить з успіхом крізь стрес, вона набуває позитивний досвід.

Це залежить від вміння пов'язувати (відчуття когерентності) події життя в цільну логічну картину. Він привів три компоненти процесу когерентності (узгодженості):

- зрозумілість
- керованість
- осмислення

Зрозумілість – це наявність причинно-слідчих зв'язків в подіях, які відбуваються. Людина, яка була не готова до травматичного навантаження, буде вразлива сильніше, чим людина, яка розуміє ситуацію, в якої вона опинилась. Цей

процес у військовослужбовців пов'язаний з напругою, яка виникає в зв'язку з військовими діями. Потрібно прийняття цієї ситуації. Зрозумілість може спиратися на різні компоненти мислення: на відчуття патріотизму, бажання приймати участь у процесі визволення, навіть на ненависть до ворогів, любов до своєї військової справи, багато іншого. Чесне відношення до ситуації, прийняття що зараз по іншому не може бути, знімає напругу з психіки, яка шукає вихід зі стресового положення. Тому дуже важливо командиру підтримувати ті цінності та фундаментальні основи які є у військових. одним з найголовніших критеріїв безпеки. Ця потреба є базовою.

Керованість – це відчуття людини можливості впливати на своє життя разом з прийняттям відповідальності. Військовослужбовець повинен розуміти, що від нього багато залежить і він владний цим процесом керувати. Наприклад: концентрація на узгодженій роботі підрозділу в момент навчального процесу. Дати поняття військовослужбовцям, які готуються в центрах навчання, що чим краще буде їх вишкіл, тим більше шансів зберегти життя. Коли військовий розуміє параметри його сьогодення, і може їми керувати. Саме зараз потрібно показати військовослужбовцю його можливу реалізацію, як товариш, як професіонал, як патріот.

Осмислення – це бачення ресурсів в наявності для задоволення його потреб і реалізації в цьому становищі. Насамперед, це загальний сенс життя, який складається з менших сенсів. Чим більше ресурсних опорів в підрозділі, тим кращий буде психологічний стан військовослужбовців. Цих факторів може бути багато: від національної ідеї до символіки підрозділу та занять спортом. Але самим основним моментом є почуття процесу життя тут і зараз, але направленного в майбутнє. Не забувати про ті зв'язки з соціумом, які були до служби, не викреслювати їх. Планування майбутнього є важливим ресурсом людини. На цей тезис спираються в Ізраїльській армії, відразу готовлячи військовослужбовця до життя після закінчення служби.

Відсутність чи порушення цих компонентів часто призводить до постійної тривоги, тому що вони є базовими принципами здорової психіки, і основою потребі в безпеці, соціальному зв'язку, реалізації. Постійне тривожне навантаження призведе до регуляції поведінки та переходу на рівень неврозу, підйому агресивності, замиканню в собі чи іншим негативним захистам психіки. Вплив стресових подій також відрізняється по своєї силі та впливу. Головна ідея екзистенціальної психологічної підтримки – це дати змогу відчувати сенс буття людині. Розуміти, що війна – це процес життя, не потрібно викреслювати інші ланки життя та планування майбутнього. Розуміння загальнолюдських цінностей та зв'язок з ними.

Література

1. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестлопалова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Харків, 2014. 80 с.
2. Михайлов Б. В. Посттравматичні стресові розлади. Харків : ХМАПО, 2013. 224 с.
3. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі. Методичні рекомендації. *Український вісник психоневрології.* Київ, 2014. С.12-17.

4. Спіріна І. Д., Леонов С. Ф., Рокутов С. В. Особливості діагностики, терапії та медико-психологічної реабілітації вимушених переселенців з зони бойових дій, хворих на посттравматичний стресовий розлад. Київ, 2015. 29 с.
5. Тарабріна Н. В. Психологія посттравматичного стресу : монографія. Київ, 2017. 304 с.
6. Циганенко Г. В. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей. Психологічна кризова служба ГО «УАФ ПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. Київ, 2018.100 с.

ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЧАСІ ВІЙНИ

Збірник наукових праць
за матеріалами
Регіональної студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції
(28 листопада 2024 року)

Редакційна колегія
К. Гавриловська, І. Загурська,
Г. Пирог, Ю. Дем'янчук

Підготовка макету
Ю. Дем'янчук
Художнє оформлення обкладинки
В. Кириченко