



# ***ПСИХОЛОГІЯ І ВІЙНА***

Збірник матеріалів  
XIV Міжнародної науково-практичної конференції  
23 – 24 квітня 2024 року

Ніжин – 2024

Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя

# **ПСИХОЛОГІЯ І ВІЙНА**

*Збірник матеріалів*  
**XIV Міжнародної науково-практичної конференції**  
**23 – 24 квітня 2024 року**

*За редакцією доктора психологічних наук,  
професора М. В. Папучі*

Ніжин – 2024

УДК 159.9: 355.01 (08)

П 86

Рекомендовано Вченою радою  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
(НДУ імені Миколи Гоголя)  
Протокол № 15 від 30.05.2024 р.

**Редакційна колегія:**

*Пануча М. В.* – доктор психол. наук, професор

*Ковтун А. Ю.* – к. психол. наук, доц.

*Литовченко Н. Ф.* – к. психол. наук, доц.

*Здоровець Т. Г.* – ст. викладач

*Євлах А М* – ст. лаборант

**П 86 Психологія і війна:** збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Панучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с.

Збірник містить матеріали доповідей XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія і війна», яка відбулася 23–24 квітня 2024 року. У збірнику висвітлюються теоретико-методологічні проблеми психології переживання, особливості збереження психологічного здоров'я й організації освітнього процесу в умовах війни, розвиток особистості в ситуаціях невизначеності.

Збірник буде корисний фахівцям, які цікавляться проблемами психологічної науки, та студентам, які вивчають психологію.

*Редакційна колегія не несе відповідальності за зміст авторських текстів.*

*Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.*

**УДК 159.9: 355.01 (08)**

© Автори статей, 2024

© НДУ ім. М. Гоголя, 2024

## ЗМІСТ

<i>Андрийко Л. О.</i> РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР .....	11
<i>Артеменко С. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕННОСТІ (ВІЙНИ).....	14
<i>Бабич Ю. С.</i> СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	17
<i>Бакланська А. В.</i> МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ... 23	
<i>Барчук М. В.</i> ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ.....	25
<i>Бикова І. П.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ПРИРОДОТЕРАПІЇ ТА ПРИРОДООРІЄНТОВАНИХ НАПРЯМКІВ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА .....	28
<i>Бистро Я. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ.....	31
<i>Богун В. І.</i> ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	33
<i>Бойцун І. Є.</i> КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ У ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД.....	40
<i>Бойченко А. А.</i> РОЛЬ МАТЕРІ У ФОРМУВАННІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	43
<i>Бондар Ж. Ю.</i> САМОДОПОМОГА У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ. ЩО І ЯК РОБИТИ?.....	46
<i>Бондаренко О. О.</i> ОСНОВИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ СПУЛКУВАННЯ .....	49
<i>Бородай О. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У ВІЙСЬКОВИХ.....	51
<i>Бурова В. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ.....	54
<i>Волошина Л. В.</i> ПРОБЛЕМА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	57
<i>Вольф Н. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ПЛЕЙБЕК-ТЕТРУ НА ОСОБИСТІТЬ.....	59
<i>Гаврук Ю. М.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СИТУАЦІЯ ВИМУШЕНИХ МІРАНТІВ .....	62
<i>Гаража Ю. Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ У ПЕРІОД ЮНОСТІ.....	67
<i>Герасимова Н. М.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ .....	69

<b>Гетьман Т. О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	71
<b>Горбачов Р. В.</b> ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	74
<b>Гориславська О. О.</b> ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	76
<b>Гориславський С. А.</b> ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	79
<b>Гурінова О. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАЛІАТИВНИМ ХВОРИМ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	81
<b>Гурман Л. І.</b> ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	84
<b>Гурська О. І.</b> СУТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ.....	86
<b>Гуцол К. В.</b> КІНЕМАТОГРАФ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ КОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ...89	89
<b>Демченко К. В.</b> ПОВЕДІНКА ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ: ЯК ЗМІНЮВАЛАСЬ ПОВЕДІНКА НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ З ПОЧАТКУ ВІЙНИ І ФАКТОРИ, ЯКІ НА ЦЕ ВПЛИВАЛИ.....	91
<b>Дем'янушко Ю. Б.</b> ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ З ДІТЬМИ.....	94
<b>Дзюндзя О. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	96
<b>Довга А. М.</b> ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИТОКИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ВІЙНИ.....	98
<b>Довганич О. О.</b> САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА: РОЗГЛЯД ВИКЛИКІВ ТА СТРАТЕГІЙ.....	102
<b>Дончак Н. М.</b> ДО ПИТАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДИНИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	104
<b>Дульський Д. М.</b> МИР ТА ЗЛАГОДА ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОВНОЦІННОГО ІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	106
<b>Єлісєєва Ю. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ АКТИВАЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ У ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ.....	108
<b>Журавель В. О.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ».....	110
<b>Забара І. А.</b> ТРИВОГА «ПУСКОВИЙ ГАЧОК» ДЛЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ.....	112
<b>Забаровська С. М.</b> ВПЛИВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ.....	114

<b>Завгородня О. В.</b> СПОЖИВАННЯ МЕДІА В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ .....	118
<b>Заїкіна Л. О.</b> ПРОБЛЕМА ДИСЦИПЛІНОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	123
<b>Здоровець Т. Г.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРАШКИ У РОБОТІ З ЕМОЦІЯМИ, ДУМКАМИ ТА ПОВЕДІНКОЮ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ ЇЇ ЗАВЕРШЕННЯ.....	125
<b>Зеленська Т. С.</b> ТЕАТРАЛІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА .....	127
<b>Кабациюра Л. М.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СЬОГОДЕННЯ .....	129
<b>Калюжна А. А.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ .....	131
<b>Каховська Г. В.</b> ПРОБЛЕМА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	133
<b>Кибукевич М. Р.</b> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ .	135
<b>Кириченко Н. А.</b> ЖИТТЯ ТА СМЕРТЬ ЯК АНТАГОНІСТИЧНІ КАТЕГОРІЇ У ЗАГАЛЬНОНАУКОВОМУ СПРИЙМАННІ .....	137
<b>Кіричевська Е. В.</b> ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	141
<b>Ковальова О. В., Остаполец І. Ю.</b> ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ПЕРЕМІЩЕНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ .....	146
<b>Коковіхіна С. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ЖИТТЯ В ІНШІЙ КРАЇНІ .....	149
<b>Колягіна І. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	151
<b>Копилов С. О.</b> ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВІЙНИ .....	154
<b>Котик С. М.</b> ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	159
<b>Кошетар У. П.</b> АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ.....	161
<b>Кравченко І. В.</b> ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ .....	163
<b>Кресан О. Д.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ .....	166

<i>Кузьменко Г. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ ДИТИНА-ДОРΟΣЛИЙ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	169
<i>Кулинич Г. М.</i> ДЕПРЕСІЯ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ.....	172
<i>Кулинич С. В.</i> ОСОБИСТОСТІ РОЗУМІННЯ ДІТЬМИ ВІЙНИ.....	175
<i>Кухарчук С. О.</i> ДО ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ У ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗАКЛАДАХ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ.....	179
<i>Лазаренко І. І.</i> ВПЛИВ ОПИСУ БІЖЕНЦІВ У НОВИНАХ НА КАРТИНУ СВІТУ ІНОЗЕМЦІВ.....	182
<i>Лежньова М. А.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ДІТЕЙ З РАС ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ .	185
<i>Литовченко Н. Ф.</i> МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ГРУПОВОЇ ДИСКУСІЇ У ТРЕНІНГУ.....	189
<i>Максименко С. Д.</i> ВИКЛИКИ ГЛОБАЛІЗОВАНОГО СВІТУ ТА КОГНІТИВНА ВІЙНА В УКРАЇНІ.....	193
<i>Мар'яненко Л. В.</i> ВПЛИВ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІЗНАННЯ УЧНІВ.....	195
<i>Машко О. В.</i> ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	200
<i>Мелешко О. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ.....	202
<i>Мельник О. А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЗІТКНЕНЬ ЦИВІЛІЗАЦІЙ.....	206
<i>Мерц М. А.</i> СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	211
<i>Мизенко А. А.</i> СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ ЯК ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	213
<i>Михайлюк О. Є.</i> ГУМОРИ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	216
<i>Мишук Н. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КОМБАТАНТІВ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМ РОЗЛАДОМ В УМОВАХ СТАЦІОНАРНОГО ЛІКУВАННЯ.....	219
<i>Міхей Т. Д.</i> ПРОБЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	222
<i>Моткова А. С.</i> ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОТИСТОЯННЯ ЖИТТЄВИМ ТРУДНОЦАМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	225
<i>Наваліхіна А. С.</i> ПЕРЕЖИВАННЯ ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.....	228
<i>Наконечна М. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ІНТЕРСУБ'ЄКТНОСТІ.....	231

<b>Науменко А. В.</b> ПЕРСПЕКТИВИ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОБОТІ З ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	233
<b>Науменко К. С.</b> ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ .....	236
<b>Небога С. В.</b> СУТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ .....	238
<b>Нелін Є. В.</b> ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА І ПЕДАГОГІКА В УМОВАХ ВІЙНИ: НАРИС ОДНІЄЇ ІСТОРІЇ ЧАСІВ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ .....	240
<b>Нестеренко П. О.</b> ВІРА В БОГА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРЕДУМОВА ПОВНОЦІННОГО ІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ ТА МИРУ .....	243
<b>Нещадім О. Ю.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ .....	246
<b>Никоненко О. П.</b> АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ .....	248
<b>Ніколенко Т. М.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ВОЛОНТЕРСТВА В ШКОЛІ .....	250
<b>Обелець І. М.</b> САМОУЙНІВНА ПОВЕДІНКА В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ .....	252
<b>Окамбі-Кіндало Ясса Ж.</b> ВПЛИВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ .....	255
<b>Остапенко О. І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....	258
<b>Педора О. В.</b> ПРОБЛЕМА ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	260
<b>Перетятко І. М.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ З ДОРΟΣЛИМИ У ПЕРІОД ВІЙНИ .....	262
<b>Пилипчук І. А.</b> РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ .....	266
<b>Пісоцька Л. М.</b> РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА У ОБРАЗОТВОРЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ .....	271
<b>Пісоцький О. П.</b> ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....	274
<b>Подольська С. О.</b> КРИЗОВА СИТУАЦІЯ В СТРУКТУРІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ..	276
<b>Поклад І. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ПЕРІОД ВІЙНИ .....	283
<b>Поліщук Н. М.</b> РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ .....	287



<b>Полоз О. А.</b> ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВИХ .....	290
<b>Прокопенко Е. Р.</b> ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	292
<b>Процько І. С.</b> ШКОЛА І ВІЙНА. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	296
<b>Пташник О. М.</b> ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ .....	300
<b>Пуденко І. В.</b> ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ СТРУКТУРИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПЛУЧЧЯ В ПОСТРАДЯНСЬКОМУ ПРОСТОРІ ПСИХОЛОГІЇ.....	302
<b>Пушка Р. А., Черненко Т. В.</b> ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «КАРІТАС ЧЕРНІГІВ» В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ .....	305
<b>Роденко І. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ .....	310
<b>Руда Ю. Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	313
<b>Рудницька С. Ю.</b> ІМОВІРНІСНІ ЖИТТЄВІ ЗАДАЧІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	316
<b>Самар Д. М.</b> ПСИХОЛОГІЯ ЖІНОЧОГО ЩАСТЯ .....	318
<b>Свириденко В. С.</b> ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ АГРЕСИВНИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....	321
<b>Селезень А. І.</b> ВПЛИВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ .....	325
<b>Сергєєва І. А.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ВТРАТИ РОБОТИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ .....	327
<b>Сердюк Н. І.</b> АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ З ВТРАТОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	330
<b>Сєрик В. О.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .	332
<b>Скрипель П. М.</b> СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ .....	336
<b>Скрипець О. С.</b> ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	338
<b>Соломко Ю. М.</b> ПРОБЛЕМА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....	341
<b>Страшко Д. Г.</b> ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ РИС ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА .....	346
<b>Терещенко А. А.</b> ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ОДИН З НАСЛІДКІВ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	349

<i>Терещенко К. А.</i> ПРОБЛЕМА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ .....	353
<i>Тернопольська-Чернікова Т. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПТСР У ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ВІДДІЛЕННІ.....	355
<i>Терьошина О. І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ.....	359
<i>Тиртична А. П.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПАЦІЄНТІВ З ПІСЛЯІНСУЛЬТНИМИ ТРИВОЖНИМИ І ДЕПРЕСИВНИМИ РОЗЛАДАМИ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	362
<i>Титаренко О. Ю., Гром О. І.</i> АНГЛІЙСЬКА МОВА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР УКРАЇНСЬКОГО СЬОГОДЕННЯ .....	367
<i>Тихонова Ю. А.</i> ГУМОР ЯК РЕСУРС СТРЕСОПОДАЛАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ В ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	369
<i>Тищенко М. І.</i> ПРОБЛЕМА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....	371
<i>Ткаченко А. Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ.....	373
<i>Ткаченко А. Л.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ОКУПАЦІЮ .....	376
<i>Ткаченко В. Є.</i> КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ.....	378
<i>Троценко С. В.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВПО.....	380
<i>Успенська О. В.</i> ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ОЧИМА ВПО .....	384
<i>Федорова А. К.</i> ПРОБЛЕМА РОЗЛАДУ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ДИТИНИ...	389
<i>Філімонова Х. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛИЗЬКОГО ОТЧОЧЕННЯ ВІЙСЬКВОСЛУЖБОВЦЯ, ЯКИЙ ПОВЕРНУВСЯ ІЗ ЗОНИ БОЙВИХ ДІЙ.....	391
<i>Хлеб'як С. Р.</i> ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ МІЛІТАРНОЇ ДІЙСНОСТІ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ .....	395
<i>Хомич Ю. М.</i> КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХВОРИХ НА ШИЗОФРЕНІЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	397
<i>Хомутовська Ю. В.</i> ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	400
<i>Чайка О. В.</i> ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ТА ВПЛИВ НА МАЙБУТНІ ПОКОЛІННЯ .....	403

<b>Чолакова Л. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ ТЕРАПЕВТА З РІЗНИМИ ВИДАМИ ТРАВМИ В ГЕШТАЛЬТ МЕТОДІ. ....	406
<b>Шаповал Л. А.</b> АРТ-ТЕРАПІЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ .....	408
<b>Шапошніков А. О.</b> ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	412
<b>Швалб Ю. М.</b> СВОБОДА В ЕКОПСИХОЛОГІЧНОМУ ПІДХОДІ .....	415
<b>Шевченко Л. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	418
<b>Шеляг З. М.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ ТА ЇЇ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....	422
<b>Шкрібтієнко О. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЇ УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО.....	425
<b>Юрчак К. В.</b> РІВЕНЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОТРЕБИ У САМОРОЗВИТКУ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	427
<b>Юхимович Ю. С.</b> ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ.....	429
<b>Ярешко М. І.</b> ВІРТУАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ .....	433

**Андрійко Л. О.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології,  
соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР**

Питання розвитку мовлення дітей дошкільного віку є одним із найважливіших у сучасній психолого-педагогічній науці. Поступове оволодіння мовленням знаходить своє вираження у формуванні мислення дитини, а також всіх її психічних процесів. Разом із тим особливості протікання психічних процесів в поєднанні із впливом навколишнього середовища впливає на розвиток мовлення дошкільника.

Провідною діяльністю дитини дошкільного віку є гра, а сюжетно-рольова гра займає значне місце у житті старшого дошкільника. В сюжетно-рольовій грі діти відображають різні сторони життя, особливості взаємин дорослих, уточнюють свої знання про оточуюче середовище [1, с. 58]. Виконуючи ігрову роль, дитина підкоряє цьому завданню всі свої імпульсивні дії [2, с.16].

Сюжетно-рольова гра є образною грою за певним задумом дітей, який розкривається через певні події, тобто сюжет, та розігрування відповідних ролей. Такі ігри дітей дошкільного віку є різноманітними та відображають конкретні події їхнього життя. В сюжетно-рольових іграх діти беруть на себе функції дорослих людей, а в спеціально створених ігрових, уявних ситуаціях вони моделюють життя дорослих та стосунки між ними [1, с.60].

У сюжетно-рольовій грі найбільш інтенсивно формуються всі психічні якості та особливості особистості дитини. Ігрові діяльність впливає на всі психічні процеси дитини дошкільного віку – від найпростіших до складних. Саме у грі розвивається довільна пам'ять, довільна поведінка та довільна увага. Постійно перебуваючи і ігровому середовищі, налагоджуючи комунікацію одне з одним, спільно вирішують поставлені мовні завдання [1, с.67]. У сюжетно-рольовій грі виникають нові завдання спілкування, які полягають у передачі співрозмовнику своїх вражень, переживань, задумів [6, с.133].

У сюжетно-рольовій грі з'являється така нова форма мовлення як монолог. У формі монологу дошкільники розповідають про пережите та побачене, про правила та сюжет гри, про взаємини з іншими людьми. Під час спільної ігрової діяльності діти мають домовлятися про сюжет гри, про розподіл ролей та постійний контроль за виконанням правил. У сюжетно-рольовій грі формується така мовленнєва функція як планування та регулювання власної діяльності [7, с.71].

Розвиток мовлення та сюжетно-рольова гра впливають одне на одного. З одного боку, мовлення активізується та розвивається, а з іншого сама гра розвивається під впливом мовлення. Особливо великого значення вона має у розвитку зв'язного мовлення.

Керівництво сюжетно-рольовими іграми вимагає педагогічної майстерності та педагогічного такту. Педагог повинен спрямовувати гру, не руйнуючи її, зберігаючи її творчий характер, віру в правду гри, безпосередність переживань [5, с.18]. Починаючи навчати дітей сюжетно-рольовій грі дорослий пропонує дітям сюжет, розповідає зміст, розподіляє ролі та контролює хід гри. Саме педагог своїми діями викликає у дітей потребу у спілкуванні та мовленнєву активність [4]. В процесі навчання діти вчаться самостійно вигадувати сюжет, розподіляти ролі між учасниками, але роль дорослого при цьому не слабшає, адже вихователь продовжує стежити за вимовою дітей і при нагоді допомагає під час гри. Також сюжетно-рольова гра допомагає сформуванню всіх компонентів мовлення [5, с.19].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що провідною діяльністю для дітей дошкільного віку є гра. Сюжетно-рольові ігри створюють діти за допомогою керівництва дорослого. Особливістю сюжетно-рольової гри є те, що її створюють самі діти з допомогою дорослого, який спрямовує її, але при цьому ігрова діяльність дітей носить виражений самостійний характер та є творчою. Такі ігри можуть бути короткочасними або довготривалими в залежності від того чи були досягнуті дітьми цілі гри, які вони перед собою поставили та які ставить перед ними педагог.

Сюжетно-рольова гра формує у дітей дошкільного віку здатність планувати власну мовленнєву поведінку, розвиває вміння контролювати власні вчинки, давати об'єктивну оцінку вчинкам інших, дозволяє моделювати спілкування дітей у різних мовленнєвих ситуаціях, що є майданчиком для оволодіння навичками та вміннями діалогічної взаємодії в умовах міжособистісного спілкування.

### **Література:**

1. Богуш А. М. Мовленнєво-ігрова діяльність дошкільників. Мовленнєві ігри, ситуації, вправи. К.: Слово, 2008. 187с.
2. Кондукова С. В. Особливості застосування гри в системі дошкільного сенсорного виховання дітей із загальним недорозвиненням мовлення. Корекційна педагогіка. Вісник Української асоціації корекційних педагогів. 2015. №1. с.15–21

3. Крутій К. Л. Методика проведення індивідуальних занять із мовленнєво пасивними дітьми дошкільного віку. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2003. 320 с.

4. Луцан Н. І. Розвиток мовлення дітей в ігровій діяльності. Івано-Франківськ, 2008.

5. Павловська Н. Інформаційно-комп'ютерні технології в логопедичній роботі з молодшими школярами загальноосвітньої школи: з досвіду роботи. Початкова школа. 2010. №6. с.17–21.

6. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посібн. [для студ. вищ. навч. закл.] К.: Академвидав, 2004. 455 с.

7. Смирнова Є. І. Сучасний дошкільник: особливості ігрової діяльності. Дошкільне виховання. 2002. №4. с.70–74.

**Артеменко С. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (ВІЙНИ)**

### **Невизначеність – це невідомість**

Українці опинились в епіцентрі невизначеності – чи будеш живим через хвилину чи ні, бо, фактично, майже всі регіони України атакуються ракетами та іншою смертоносною технікою агресора рф.

У цій статті ми розглянемо військовий конфлікт, як форму невизначеності та вплив на стресу на особистість. Психологічний стрес – одна з найскладніших міждисциплінарних проблем, що знаходяться на стику психології, психофізіології та фізіології [5].

Трактовка терміну невизначеність дає Талеб Н. Н. в своїй книзі «Чорний лебідь»: «Невизначеність – це невідомість, будь-яка річ, яка не знаходиться в діапазоні наших очікувань» [4]. Ряд зарубіжних та українських дослідників вивчають тему толерантності до невизначеності: С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман, та ін.), українські – Л. Бурлачук, А. Гусев, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин, М. Шаповал та інші.

В той час мало досліджена психологічна адаптивність особистості до стресу.

Актуальними є теми для вивчення: особистісних ресурсів та їх роль в побудові психологічної стійкості під час невизначеності та військових дій, дослідження особливостей вибору особистістю відповідних копінг-стратегій стійкості. Позитивна психологія одна із перспективних напрямків в формуванні стійкості [8].

Нагальною темою є для психологів та психотерапевтів – визначення методик та технік для роботи з стресом та формуванням стійкості.

Ключові слова: особистість, невизначеність, військові дії, стрес, дистрес, копінг-стратегії, резильєнтність, війна в Україні

### **Вплив постійного страху на формування стресу особистості під час військового конфлікту**

Невизначеність щодо майбутнього та страху, пов'язані з війною, для українців є джерелом стресу. Наслідки можуть бути особливо важкими в умовах загрози життю, загрози життю близьких, що призводить до постійному стану стресу через

війну та невизначеність щодо майбутнього [6]. Ключовою характеристикою емоційного стану українців є постійний страх фактор, котрий провокує високий рівень дистресу.

З відкритих досліджень компанії Gradus Research [7] в рамках проєкту «Градус суспільства під час війни» було проведено 4 хвили досліджень з статистичною вибіркою, в кожній хвилі приймали участь від 1000 до 1200 людей. Зокрема, дані проводились 1 квітня та 14-16 лютого 2024 р. 2022 року та до 2-ї річниці повномасштабного вторгнення рф. У дослідженні брали участь чоловіки та жінки віком від 18 до 60 років, що проживають у містах України з населенням 50 тисяч жителів та більше. Дослідження показують, що в українців найсильніший страх саме про невизначеність тривалості війни (63%), страх за життя близьких (48%). 1/3 опитаних громадян переживають через погіршення фінансової ситуації (36%) погіршення загальної економічної ситуації в країні (34%). У результаті повномасштабного російського вторгнення, за дослідженнями Gradus Research 88% українців переживають високий або дуже високий рівень дистресу.

Українці вимушені жити в умовах затяжного виснажливого стресу.

Психологічний дистрес – одна з найскладніших міждисциплінарних проблем, що знаходяться на стику психології, психофізіології та фізіології [2]. Саме на стадії дистресу у людини виникають навантаження, психологічні розлади, ознаки соматичних захворювань. Організм втрачає здатність до опору, і починаються розлади психосоматичного характеру [1].

В довго тривалому періоді організм виснажується, адаптивна здатність перестає мінімізувати шкідливу дію стресора.

### **Вплив стресу на психічне здоров'я та поведінку мирного населення**

Які емоції переважають в українців в умовах затяжного стресу в умовах воєнних дій? В 2024 році по порівнянні з 2022 роком ми спостерігаємо в настроях українців, що ключове базове почуття – страх знизилось на 6%, напруження знизилось на 2%, розчарування виросло в 2 рази, безсилля, безпорадність + 8%, байдужість виросла в 3 рази, знизилась паніка, роздратування знизилось на 8%. Українці відчувають розбитість, ріст маркера +8%.

Ми спостерігаємо сигнали втоми від війни, виснаження нервової системи, це маркери, що йдуть розлади психосоматичного характеру.

Чому це відбувається? Якщо коротко, то страждають при цьому органи, відповідальні за імунітет. Люди відчувають втому, розбитість, постійну тривожність, страх, прогресують хронічні хвороби. Психічні проблеми із пам'яттю, порушення концентрації уваги, підвищена стомлюваність, зниження працездатності, негативне сприйняття, тривожність, постійне занепокоєння. Спостерігається агресія, дратівливість, депресія,

Особи, котрі пережили травматичні події в умовах військового конфлікту, можуть стати жертвами посттравматичного стресового розладу, та флешбеками. Надмірний стрес та тривога можуть призвести до порушень психічного здоров'я, таких як панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад, глибоких депресій, смерті та суїциду.



Зміни в поведінці, включати зміни в їжі зловживання алкоголем або наркотиками, ризиковану поведінку та збільшену схильність до конфліктів.

Висновок: українці виживають в ситуації воєнних дій під гнітом довготривалого стресу. На мою думку існує недостатність просвітництва про тривожні розлади, само-діагностування тривоги, стресу - в людей нема знань як справлятися з тривогою. Тому у багатьох не розвивається стійкість, бо нема розуміння технік, а вибирається уникнення самим простим способом - спиртне, наркотичні речовини. І саме перед українськими психологами стоїть найважливіша задача дати населенню техніки для зняти стресу війни та вдосконалити психологічну резильєнтність.

#### **Література:**

1. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). П.
3. М. Тимочків, к.м.н., заслужений лікар України. 2007 рік.
4. Чабан О. Хустова О. Сак Л. Психосоматичний підхід до діагностики та терапії тривоги у пацієнтів з хронічними неінфекційними захворюваннями Психосоматична медицина та загальна практика Vol. 5 No. 1 (2020) <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/229/607>
5. Taleb, N. N. (2007). *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*. Random House. p.384 p.34.
6. Tereshchenko, L., & Tolkunova, I. Psychological features of enhancing stress resistance levels in adolescent children during times of war. *Psychological journal*, 9 (3), 28–38.
7. United Nations. (2019). «Impact of Armed Conflict on Children: Fact Sheet.» United Nations Children’s Fund (UNICEF), p. 3.
8. <https://gradus.app/uk/open-reports/ukrainians-donate-more-amid-fatigue-uncertain-d>.
9. <https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/#what>

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Ми, українці, ніколи не забудемо ранок 24 лютого 2022 року – день коли, все змінилось. Росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, розв'язала найбільшу війну в Європі з часів Другої світової війни. Ця війна зумовила виникнення нових, раніше невідомих для нашого соціума викликів.

У перші тижні повномасштабного російського вторгнення в Україну майже 100 тисяч добровольців вступили до лав Сил територіальної оборони ЗСУ. Про це в ефірі єдиного телемарафону повідомила заступниця міністра оборони України Ганна Маляр [3].

У жовтні 2023 року загальна чисельність ЗСУ становила понад 850 тис. осіб. З них – близько 820 тис. військовослужбовців (майже 117 тис. офіцерів, близько 178 тис. сержантів, 516 тис. солдатів). Такий висновок оприлюднено Military Media Center – медійним майданчиком Сил оборони, який координується Міноборони України [4].

Війна – наша теперішня реальність.

Наслідки війни впливатимуть не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, але і на їх психологічну врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій та ін. Комплексна робота, щодо повернення військовослужбовця до повноцінного, соціально-врівноваженого життя повинна бути належним чином нормативно врегульована.

На наш погляд, одним з основних, породжених війною, викликів є успішна адаптація військовослужбовців до цивільного життя. Адже разом із бойовим досвідом, вони отримують фізичні й психологічні травми, а їхня психіка зазнає значних змін. Пізніше вони будуть страждати на психічні розлади та відчувати труднощі у процесі адаптації до мирного життя. Тому саме суб'єктивне благополуччя військовослужбовців впливає на їхню соціально-психологічну адаптацію до військової служби чи поверненню до цивільного життя. Це включає в себе їхню власну оцінку свого життя, задоволеність різними аспектами життя, такими як робота, відносини, здоров'я тощо, а також їхні ставлення до військової служби та адаптації до неї.

Суб'єктивне благополуччя, яке є основною умовою та рушійною силою, що визначає процес соціальної адаптації військовослужбовців. Дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя військовослужбовців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну є досить актуальним, адже в нашій країні й досі триває війна.

В умовах війни військові мають підвищене стресогенне навантаження, яке є результатом виникнення у них інтенсивних емоційних реакцій, зокрема, деструктивних. Увесь цей час психіка військових перебуває у ненормальних умовах, витримуючи колосальну напругу. Складно звикнути до бойових дій, смерті, часом відсутності світла, тепла, води та їжі. Якими б не були зовнішні обставини необхідно адаптуватися до них як фізично, так і психологічно. Тому дослідження і аналіз психічних станів під час військових дій дозволить вивчити як реагує психіка особистості на таку важку стресову ситуацію й допоможе виявити зовнішні та внутрішні чинники її психологічної рівноваги.

Поняття суб'єктивне благополуччя – це психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, її задоволеність життям та процесами, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище. Емоційні та психічні розлади, тривожність, розчарування, страх, депресія, безсилля супроводжують життя українців в умовах війни, кардинально змінилась система їх ціннісно-мотиваційних орієнтацій.

Суб'єктивне благополуччя охоплює такі аспекти як задоволеність життям, особисте щастя, емоційний стан, задоволення від соціальних відносин, самоповага, відчуття цінності та самореалізації. Ці оцінки зазвичай базуються на внутрішніх переконаннях, цінностях, очікуваннях та порівняннях особистості з іншими людьми.

Важливо підкреслити, що суб'єктивне благополуччя є індивідуальним і може відрізнятися для різних людей, в залежності від їхніх унікальних життєвих обставин, цінностей та життєвих цілей.

У психологічному словнику В. В. Синявського термін адаптація – процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах [1].

Адаптація – це зміна самого себе (настанов, рис характеру, стереотипів поведінки тощо) відповідно до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення. Іншими словами, адаптація – це вроджена реакція організму пристосовуватися до нових умов життя.

Соціальна адаптація військовослужбовців – це широке поняття, яке включає в себе декілька основних складових:

- психологічну складову – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурною, які існують у цивільному середовищі з метою виконання існуючих у ньому вимог до особистості;

- правову складову – освоєння юридичних норм, які регламентують статус, правове положення людини, що визначає її нові права, обов'язки і можливості, а

також знання тих структур, які можуть допомогти освоєнню цих норм і реалізації своїх можливостей;

– професійну складову – залежно від військової професії вона передбачає спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, вмінь і навичок або оволодіння новими професійними знаннями, вміннями та подальше успішне працевлаштування.

Соціальна адаптація у загальному розумінні – це процес взаємодії індивіда (особистості) або соціальної групи із зовнішнім середовищем, в результаті якого відбувається освоєння нової соціальної (життєвої) ситуації.

Головна роль на війні належить військовому. Формування у військово-службовців необхідних якостей та навичок досягається в процесі психологічної підготовки, яка проводиться під час індивідуальної та колективної підготовки за предметами бойової підготовки.

Кожен військовий потребує певного часу для адаптації. Так, можуть проявлятися неоднозначні фізичні, емоційні та поведінкові реакції, які є нормальною складовою процесу адаптації для більшості військових.

Основними проявами фізичних реакцій є:

- безсоння, постійна втома;
- проблеми зі шлунком та вживанням їжі;
- головний біль та пітливість при думці про війну;
- швидке серцебиття і дихання;
- загострення існуючих захворювань.

До емоційних реакцій можна віднести:

- погані сни, кошмари;
- злість, ненависть;
- часті негативні спогади про війну;
- відчуття суму, самотності, непотрібності;
- відчуття безпорадності, страху, нервування;
- відчуття збудження, схвильованість;
- відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції;
- легке погіршення настрою;
- почуття провини, сорому, самоосуду;
- почуття безнадії щодо майбутнього.

До поведінкових реакцій відносяться:

- надмірна пильність та нав'язливі думки про безпеку;
- труднощі з концентрацією уваги;
- лякання при гучних та різких звуках;
- уникання людей або місць, пов'язаних з травмуючою подією;
- надмірне вживання алкоголю, паління або вживання наркотиків;
- проблеми з виконанням звичних завдань удома або на роботі;
- агресивний стиль водіння автомобіля або зацікавленість до небезпечних видів спорту.

Незважаючи на те, що більшість учасників бойових дій стикаються в мирному житті зі значною кількістю проблем та своєрідних реакцій, яких не було в них раніше, можна виділити й тих військовослужбовців, серед яких можна відмітити й позитивні зміни в особистості.

До позитивних змін можна віднести:

- зростання особистісної зрілості військовослужбовця;
- підвищення витривалості;
- підвищення концентрації уваги;
- радість при подоланні певних труднощів (радість за успіхи у боротьбі з ворогом);
- переосмислення того, що час проведений разом з сім'єю є найцінніший;
- почуття впевненості у собі та власній сім'ї;
- зрозуміння свого покликання;
- підвищення відчуття самоідентичності;
- прояв взаємодопомоги і підтримки;
- віра у свою справу та власні сили;
- зростання всеукраїнської віри в перемогу.

Одним зі найважливіших аспектів проявів реакцій у демобілізованого бійця є те, що вони можуть виникати одночасно (як позитивні так і негативні), що в свою чергу свідчить про довготривале перебування бійця у постійному стресі у період проведення бойових дій

На суб'єктивне благополуччя військовослужбовців можуть впливати різні фактори, які охоплюють їхнє фізичне, психологічне, соціальне та професійне становище [2]

Деякі з найважливіших факторів включають:

1. **Умови служби:** Це включає в себе рівень безпеки на передовій, доступність необхідного обладнання та засобів, житлові умови, харчування та медичне обслуговування.

2. **Соціальна підтримка:** Підтримка від родини, друзів, колег та командного складу може значно впливати на психологічний стан військовослужбовця.

3. **Емоційна стійкість та психологічне здоров'я:** Здатність впоратися з стресом, тривожність та депресія, відчуття власної ефективності та самовладання є важливими для загального благополуччя.

4. **Професійне задоволення:** Це оцінка рівня задоволення від виконання обов'язків, відчуття сенсу у своїй діяльності, можливості професійного зростання та розвитку.

5. **Матеріальний стан:** Заробітна плата, можливості для фінансового розвитку, страхові та пенсійні виплати.

6. **Розклад робочого часу:** Розумний баланс між робочим та вільним часом може впливати на загальний стан військовослужбовця.

7. **Можливості для соціального та особистісного розвитку:** Доступ до освіти, тренінгів, культурних та розважальних заходів.

8. **Ступінь контролю над власним життям:** Це включає в себе можливість приймати рішення, відчуття особистої відповідальності та автономії.

9. **Система підтримки та консультування:** Наявність професійної допомоги в разі потреби, такої як психологічна консультація або психотерапія.

10. **Почуття приналежності до колективу:** Взаємодія з іншими військовослужбовцями, спільні цілі та значимість командних зусиль.

Для ефективного збереження власного психічного здоров'я військовослужбовцю важливо відповідати таким вимогам:

1. **Знати:** про своє психічне здоров'я, розуміти роль цього здоров'я для життєдіяльності; основні фактори, які можуть негативно чи позитивно впливати на психічне здоров'я людини; види психогієни та специфічних засобів впливу на себе.

2. **Вміти:** контролювати свої почуття та психічні стани; використовувати оптимальні для себе методи саморегуляції.

3. **Дотримуватися** здорового способу життя і свідомо реалізовувати програму самозбережувальної поведінки:

- уникнути несприятливих умов життєдіяльності;
- займатися спортом;
- організувати відпочинок;
- уникати деструктивних стосунків у сім'ї та у військовому колективі;
- позбавлятися шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння);
- уникати фізичного, морального і психічного перевантаження.

4. **Ефективно використовувати** власний інтелект, творчість, увесь особистісний потенціал для розв'язання власних життєвих проблем, для психічного самооздоровлення та оздоровлення свого оточення [5].

Сьогодні для військовослужбовців, як і для кожного з нас важливо:

- знайти діяльність, яка допоможе відчутти себе бути корисним, допомагати іншим людям та приймати самим допомогу від інших;
- хоча б на короткий проміжок часу планувати своє життя – це допоможе проявляти активність;
- не втрачати віру в перемогу;
- уявляти мирне майбутнє, щоб не втратити надію.

Ми, Українці, проживаємо зараз непростий час, отож важливо пам'ятати, що порятунок іншого і вихід з обставин, які склалися, починається зі здатності мобілізуватися і допомогти, в першу чергу, собі. Важливо зберігати позитивний психологічний стан і зміцнювати власне психічне здоров'я.

Ми сильні своєю єдністю! Ми непереможні! Ми сильні духом! Ми нація нескорених! Тому - зберігаємо спокій! Своїм спокоєм і впевненістю надихаймо один одного, наближаючи нашу перемогу! Слава Україні! ГЕРОЯМ СЛАВА!

#### Література:

1. Психологічний словник/Авт.-уклад. В. В.Синявський, О. П.Сергеєнкова/ За ред.. Н. А. Побірченко УДК 159:038 ББК 88 : 92. 336с.

2. Проект. Пам'ятка щодо соціальної адаптації демобілізованих учасників антитерористичних операцій (АТО) та їх сімей. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.pdf>.

3. Богданьок О. В Міноборони розповіли, скільки добровольців пішли до тероборони у перші тижні повномасштабної війни. Суспільне новини: електронна версія. Дата оновлення: 14.03.2023. URL: <https://suspilne.media/414198-v-minoboroni-rozpovili-skilki-dobrovolciv-pisli-do-teroboroni-u-persi-tizni-povnomasstabnoi-vijni/>

4. Соколова Ю. Від чисельності до зброї: як війна змінила ЗСУ та яке майбутнє чекає на армію після перемоги. Факти. Аналітика: електронна версія. Дата оновлення: 07.12.2023. URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20231206-vid-chyselnosti-do-zbroji-yak-vijna-zminyla-zsu-ta-yake-majbutnye-chekaye-na-armiyu-pislya-peremogy/>

5. Харитинський А. А. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України: електронна версія. Дата оновлення: 28.11.2023. URL: <https://orcid.org/0000-0003-1224-9295>

**Бакланська А. В.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності  
053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Актуальним питанням сучасної вищої освіти є підвищення мотивації до навчальної діяльності у студентів. Адже це майбутні спеціалісти, які повинні вміти нестандартно мислити, знаходити оптимальні рішення, мати глибокі знання та вміння застосовувати їх на практиці.

Проблему мотивації навчальної діяльності студентів розглядали такі дослідники як В. Вилюнас, М. Боришевський, Б. Додонов, О. Донцов, О. Дусавицький, Г. Костюк, Й. Лінгардт, С. Максименко, А. Маслоу, О. Скрипченко, Д. Узнадзе, Х. Хекхаузен, П. Якобсон та ін.

Мотивація – це опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом. Головною характеристикою мотиваційної сфери є ієрархія мотивів, що дозволяє виявити особистісний зміст діяльності для будь-якої людини [1]. Мотивація – це сукупність всіх спонукальних факторів, що визначають активність особистості [2].

Навчальна мотивація – це такий вид мотивації, що характеризується складною структурою, до складу якої входить дві форми мотивації: внутрішня і зовнішня. Внутрішня форма спрямована на процес і результат, а зовнішня - на нагороду або уникнення невдачі [3].

Мотивація на успіх є позитивною, людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, необхідного, в основі її активності лежать надія на успіх і потреба у його досягненні. Мотивація на невдачу – негативна, активність людини спрямована на уникнення зриву, осуду, покарання [4].

Найпродуктивнішими є внутрішні мотиви, які відображають особистісний рівень регуляції навчальної діяльності (саморегуляції), та професійні мотиви, які виконують роль створення взаємозв'язку навчальної діяльності із майбутньою професійною діяльністю [3].

Формування у студентів внутрішньої мотивації до навчання є одним із елементів адаптації до професійного навчання у вищих навчальних закладах та впливає на процес подальшого розвитку і професійного становлення студентів як майбутніх фахівців. Внутрішні мотиви пов'язують із прагненням особистості до



самореалізації, самоповаги, що сприяє формуванню тих якостей особистості, які є необхідними для виконання майбутньої професійної діяльності.

Навчальна діяльність студентів є також засобом для задоволення потреби людини у пізнанні. Під час спілкування відбувається обмін інформацією, знаннями, способами дій, почуттями та настроями, що, в свою чергу, призводить до підвищення рівня інформованості та обізнаності учасників освітнього процесу. В умовах комунікативної взаємодії інтерес виникає частіше спочатку до ситуації міжособистісної взаємодії, а вже потім активізується пізнавальна мотивація [5].

Механізмом формування мотивації до навчальної діяльності є вироблення єдиної структури навчальних цілей. Саме тому велику роль відіграє вчасне і систематичне формулювання викладачами мети і навчальних завдань, які студенти мусять прийняти і спрямувати свою діяльність на їх досягнення. Важливе значення при цьому має правильна організація педагогічної взаємодії між викладачами і студентами [6].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що мотивація навчальної діяльності студентів є складним та багаторівневим процесом і його вивчення є важливим компонентом оптимізації підготовки майбутніх кваліфікованих спеціалістів.

#### **Література:**

1. Заброцький М. М. Педагогічна психологія. К., 2000. 356 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. К.: Либідь, 2002.
3. Кочарян О. С. Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навч. посіб. Х.: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського Харк. авіац. ін.-т, 2011. 40 с.
4. Підгородецька В. М. Проблема формування мотивації навчальної діяльності студентів. Науковий прогрес на рубежі тисячоліть: Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції, 1-15 черв. 2007 р. Дніпропетровськ: Наука та освіта, 2007. Т. 9. С. 23–26.
5. Пліс М. Фактори формування у студентів мотивації до навчання. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. 2012. № 9. С. 300. 305.
6. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2005. 239 с.

**Барчук М. В.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ**

Виховання в сім'ї безпосередньо впливає на психологічний розвиток особистості. Зазвичай, батькам необхідно прикладати багато зусиль, щоб правильно нести вплив на своїх дітей та забезпечити благополучне дозрівання. Науковцями виділено різні стилі сімейного виховання, в тому числі негармонійні, що можуть призводити до патологічних порушень психічного розвитку дитини.

Ейдемільер Е. Г. розрізняє стилі батьківського виховання за такими ознаками, як рівень протекції, рівень задоволення потреб дитини, кількість вимог і нестійкість стилю виховання [1]. За рівнем протекції науковець виділив два полярні стилі: надмірна (гіперпротекція) і недостатня (гіпопротекція). При гіперпротекції батьками приділяється дитині занадто багато часу та уваги. А за гіпопротекцією навпаки, дитина обмежена батьківською увагою.

За рівнем задоволення потреб дитини, як матеріальних, так і духовних розрізняють потурання та ігнорування потреб дитини [2]. Потураючи батьки намагаються «балувати» дітей, а використовуючи протилежний стиль, вони недостатньо задовольняють потреби дитини.

Вимоги батьків, що пред'являються до дитини, у вигляді обов'язків, заборон і санкцій, формують такі стилі виховання, як надмірність вимог-обов'язків («підвищена моральна відповідальність»), недостатність вимог-обов'язків, надмірність вимог-заборон («домінуюча гіперпротекція»), недостатність вимог-заборон, надмірність санкцій («жорстоке поводження») та мінімальність санкцій.

Згідно до ідей американського психолога Діана Баумринд, буручи до уваги такі чинники як вимогливість, контроль та комунікативність, виділяють три стилі сімейного виховання: вирішальний, авторитарний та авторитетний [3]. Батьки, яким властиві авторитетні батьківські відносини, вимогливі, раціональні у спілкуванні з дітьми, які внаслідок такого виховання стають самостійними. Щодо, авторитарних батьків, вони також контролюють своїх дітей, проте відсторонені від них, що змушує дітей ставати замкнутішими. Дозволяючим батькам практично не властиво контролювати поведінку своїх дітей і вони недостатньо комунікують ними. Таке ставлення робить їхніх дітей недостатньо самостійними.

Отже, батьківське ставлення, сімейне виховання та його різні стилі мають значущий вплив на психічну сферу та особистісні особливості дітей. Щоб скоригувати вже порушену систему відносин у сім'ї та запобігти формуванню несприятливих виховних стилів батьків, дуже важливо знати, які стилі є негармонійними і можуть згубно впливати на дітей.

Знайний вплив на емоційний стан дитини мають особистісні особливості самих батьків, наприклад акцентуації характеру. Е. Г. Ейдемільлер вирізняє три основні акцентуації, які негативно позначаються на емоційній сфері дитини [1]. При нестійкій акцентуації дорослий часто не задовольняє значну кількість потреб своєї дитини і мінімально вимогливий до неї, тобто виховує дитину на кшталт гіпопротекції. При інертно-імпульсивної акцентуації у батьків спостерігається жорстоке поводження з дитиною, домінування, у поєднанні з тривожно-недовірливими рисами. Демонстративно-гіперкомпенсаторна акцентуація особистості проявляється у суперечливому типі виховання: батько демонструє зовнішню турботу та любов до дитини, але насправді емоційно відкидає її.

Типову тріаду особливостей батьків, які ведуть до виникнення неврозу у дитини, складають риси як гіперсоціальності, тривожності та афективності.

Гіперсоціальність, що за части характерна матерям, проявляється у відсутності компромісів, підвищеній принциповості та негнучкості у відносинах з дітьми. Тривожні та недовірливі риси батька призводять до підвищеної тривожності у дітей. Постійно сумніваючись у правильності своїх рішень, вони занадто хвилюються за неї, а це знижує в дітей рівень їх активності та впевненості у собі. Афективність при спілкуванні з дитиною виявляється у надто емоційних проявах батьками свого роздратування у вигляді криків, лайки на адресу дітей. При цьому афективність прямо залежить від наявності конфлікту між батьками. Напруженість у їхніх стосунках надалі проектується на дитину.

Також до емоційних порушень у дітей може призводити домінантність або владність батька, що проявляється у директивності, категоричності, прагненні батька підпорядкувати собі дитину, ігноруючи її потреби і почуття гідності.

Знижена емоційність батьків так само, як і підвищена, може порушувати емоційний стан дитини. Ще однією з причин порушення дитячо-батьківських відносин є психологічні проблеми батьків, які вирішуються за рахунок дитини [4], коли особистісні проблеми батьків, що часто неусвідомлювані, вирішуються за допомогою особливих відносин із дитиною. Однією з таких проблем є розширення сфери батьківських почуттів, що призводить до підвищеної протекції. Таке джерело порушення батьківських відносин з'являється внаслідок деструктивних відносин між батьками, що призводить до бажання одного з батьків задовольнити потребу у прихильності або навіть еротичну потребу за рахунок дитини. Вона виражається у прагненні віддати дитині всю любов, що спричиняє підвищену прихильність до батьків і страх самостійності.

Ще однією особистісною проблемою батьків є його фобія втратити дитину, що супроводжується невпевненістю у собі, страхом помилки, переживанням за здоров'я дитини. Таке відчуття може виникати внаслідок перенесених важких захворювань або ж тривожного очікування появи на світ дитини.

Ще однією проблемою є неповноцінна сім'я, що зазвичай пов'язано із ситуацією розлучення чи смертю чоловіка. За даними Россоха О.І., 60% дітей, що мають невротичні розлади, мають неповні сім'ї [5]. Найчастіше це істеричний невроз, особливо в хлопчиків, що виникає через відсутність чоловічого виховання.

В наш час, коли суспільство переживає війну, необхідно звертати увагу на особливості виховання підростаючого покоління. Пригнічений моральний стан дорослих батьків, через травматичні події сьогодення, жодним чином не повинен впливати на розвиток дітей, адже майбутнє покоління повинно сформуватися зі здоровою психікою.

#### **Література:**

1. Психологія особистості: навч. посіб. / [уклад.: Л. А. Весельська та ін.] ; за заг. ред. д-ра філос. наук, проф., чл.-кор. НАПН України Є. М. Суліми. Ун-т держ. фіск. служби України. Ірпінь : УДФСУ, 2021. 337 с.

2. Cattell R. B. & Scheier I. N. The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. N. Y.: Ronald Press, 1961.

3. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*. 1971. Vol. 4, №1, pt. 2, pp. 1–103.

4. Психологія сім'ї: підручник / [Поліщук В. М. та ін.] ; за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 247 с.

5. Россоха О. І. Вплив сімейного виховання на формування особистості дошкільника // <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15539/1/37.pdf>

**Бикова І. П.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ЗАСТОСУВАННЯ ПРИРОДОТЕРАПІЇ ТА ПРИРОДООРІЄНТОВАНИХ НАПРЯМКІВ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА**

Природотерапія та інші природоорієнтовані напрямки терапії останнім часом стають все більш популярним рішенням для відновлення після стресу та зміцнення здоров'я.

Ці методи стали особливо актуальними для українського сьогодення, адже все частіше перед фахівцями допомагаючих професій та перед психологами зокрема постає питання реабілітації військовослужбовців після наслідків бойових дій, відновлення психологічного здоров'я цивільного населення, що постраждало від війни, а також для профілактики психологічних травм у тих категорій населення, кому в поточних умовах вдається зберегти психологічне здоров'я та благополуччя.

Поняття природотерапії описується як «сукупність практик, спрямованих на досягнення профілактичного медичного ефекту через вплив природних стимулів, які викликають фізіологічне розслаблення та підсилюють ослаблені імунні функції з метою запобігання захворюванням. [2]

Природотерапія, у свою чергу, включає в себе багато інших терапевтичних напрямків, серед яких такі несподівані, як сніготерапія, анімалотерапія, квіткотерапія та багато інших.

Термін «природотерапія» часто використовується психологами при описі методів профілактики та подолання негативних психологічних станів у людини.

Окрім природотерапії є велика кількість суміжних напрямків, що пов'язані з покращенням фізичного та психологічного стану людини через її взаємодію із природою. До таких напрямків ми використовуємо термін «природоорієнтовані», так як всі вони передбачають терапевтичний контакт людини із природою.

В нашій роботі ми зосередимося на тих, що прямим чином стосуються взаємодії із рослинним світом.

Екотерапія є подібним до природотерапії підходом. Хоча в деяких джерелах ці напрямки вважаються тотожними.

Вона передбачає встановлення трьохсторонніх відносин між клієнтом, терапевтом та природою. Природа розглядається в цьому разі як ко-терапевт.

Американська вчена Амбра Бьорлз зазначає у своїх дослідженнях, що завдяки екотерапії ветерани мають можливість відокремитися від свого минулого військового досвіду та здобутих травм і «перемкнутися» на стан «тут і зараз». Цей підхід сприяє виникненню оновленого відчуття ідентичності у пацієнтів та сприяє їх власному процесу зцілення, а також здобуттю психічного благополуччя. [1]

Окрім того, існує такий напрямок, що пов'язаний з терапевтичним впливом рослинного світу на стан людини, як хортикультурна терапія та терапевтична хортикультура. Останній напрямок нині активно впроваджується в Україні.

Терапевтичною хортикультурою або терапевтичним садівництвом називають науково обґрунтований метод лікування, який використовує рослини та активність на природі для досягнення фізичних, когнітивних, психологічних, соціальних, духовних та/або професійних цілей. [6]

Окрім того, існують тотожні напрямки до хортикультурної терапії, котрі прийнято називати у науковому товаристві іншими термінами.

Серед них – садотерапія. Вивчивши описи термінів, ми припускаємо, що садотерапія є нічим іншим, як терапевтичною хортикультурою.

Садотерапія, що виникла в другій половині ХХ століття, представляє собою новий та актуальний напрямок соціальної реабілітації, ґрунтуючись на терапевтичних впливах рослин. Спочатку може здатися, що цей вид соціальної реабілітації схожий на простий відпочинок, під керівництвом реабілітолога чи фахівця з ландшафтного дизайну, адже в її процесі пацієнти доглядають за рослинами та отримують задоволення. Однак застосування садотерапії призводить до численних позитивних ефектів у соціальній, психологічній та фізичній терапії.

Садотерапія передбачає участь особи у садівництві або в роботі з рослинами для досягнення терапевтичних цілей і є особливо ефективною для пацієнтів з депресією, деменцією, шизофренією або посттравматичним стресовим розладом. Під керівництвом досвідченого терапевта, учасники цього виду реабілітації розвивають навички самостійності та розв'язання проблем, а також покращують пам'ять і когнітивні здібності.

Садотерапія також сприяє зміцненню м'язів, тренуванню координації та витривалості, що призводить до загального поліпшення самопочуття людини. [5]

Комплексне впровадження садотерапії за допомогою роботи з рослинами дозволяє спеціалістам у галузі соціальної роботи, садово-паркового господарства, психології, корекційної педагогіки, ерготерапії та фізичної терапії отримувати додаткові результати у своїй роботі. [3]

Існує також популярний термін «садотерапія», однак, на нашу думку, він став поширеним завдяки специфічному перекладу книги психіатрині та садівниці Сью Стюарт-Сміт «The Well Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World», назву якої яку українською мовою було перекладено як «Садотерапія», імовірно для зручності сприйняття читача. Проте, це додало ще більшої плутанини у термінах. [4]

Таким чином, профілактика та подолання негативних психологічних та фізіологічних наслідків війни є надзвичайно актуальною темою в Україні у наш

час. А методи природотерапії та інших природоорієнтованих напрямків терапії стають все більш популярними серед українських фахівців.

Спеціалістам допомагаючих професій, а саме психологам та психотерапевтам варто звертати увагу на ці методи як на такі, що є перспективними в контексті стійкого розвитку. Описані методи варті уваги фахівців в контексті використання для подолання наслідків війни в нашій країні.

#### **Література:**

1. Brent L. Hawkins Jasmin e A. Townsend Barry A. Garst. Nature-Based Recreational Therapy for Military Service Members A Strengths Approach. *Therapeutic Recreation Journal*. 2016. Vol. 50, №.1.P. 55–74.

2. Hyunju Jo, Chorong Song and Yoshifumi Miyazaki. Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. №16(23). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6926748/>

3. Методичний посібник з питань впровадження садотерапії в Україні : навч. посіб. / уклад. Ю. В. Мосаєв та ін. Запоріжжя : ГО «НАМ НЕ БАЙДУЖЕ», 2020. 40 с.

4. Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові. /Сью Стюарт-Сміт; пер.з англ.Яни Філоненко. Київ: Yakaboo publishing, 2021. 328 с.

5. Сила саду. Ідеї для занять з садотерапії : навч. посіб. / Н. Рубаха та ін. Львів : Плато, 2023. 48 с.

6. Сіренко Т. Терапевтична хортикультура – шлях до зцілення ветеранів (вебінар). URL: <https://ngo.lisovapoliana.com.ua/events/terapevtichna-hortikultura-shlyah-do-zcilennya-veteraniv>. (дата доступу: 17.01.2024).

**Бистро Я. О.**

здобувачка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
**Пухно С. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ**

На сьогодні особливої актуальності набувають проблеми соціально-психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти, навчання яких здійснюється дистанційно в умовах воєнного стану на Україні.

Сучасні умови в Україні загострили проблеми адаптації студентів закладів вищої освіти, оскільки кожен студент повинен адаптуватись до нових умов життя, бути мобільним, раціонально планувати і розподіляти час, оволодівати новими життєво-необхідними вміннями і навичками. В умовах сьогодення адаптація до умов навчання в закладі вищої освіти і навчальної групи пов'язана зі значною кількістю труднощів, що можуть недооцінюватись студентом і, як наслідок, – нереалізованість очікувань швидкого досягнення успіху.

Соціально-психологічна адаптація – динамічний процес, в результаті якого відбувається адаптація людини до нових соціальних умов, критеріями якої є продуктивність діяльності, набуття статусу в соціальній групі, переживання відчуття психологічного комфорту від діяльності в новій соціальній групі [3, с. 134]. Процес соціально-психологічної адаптації студентів до освітнього процесу в умовах військового стану в країні досить складний, оскільки молодим людям потрібно щоденно думати не лише про опанування професійними компетентностями, але і як убезпечити себе і рідних, займатись волонтерством, тощо. Серед основних проблем соціально-психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти, що навчаються дистанційно в умовах воєнного стану, дослідники виділяють наступні: складний психоемоційний стан студентів, зниження навчальної мотивації, страхи щодо майбутнього, пов'язані з працевлаштуванням і місцем проживання [1, 2].

Особливості проходження соціально-психологічної адаптації впливають на академічну успішність здобувачів вищої освіти, оскільки проходить адаптація до організації освітнього процесу, до нових методів і форм роботи, до навчальної групи. Серед вагомих чинників динаміки і ефективності цього процесу – особливості психоемоційних станів студентів. Згідно дослідження Н. М. Іленко, О. М. Бойченко, Н. В. Іленко-Лобач, це є особливо актуальним для здобувачів вищої освіти з окупованих територій, що переживають за рідних і близьких, які переїхали на інші території, або залишились на окупованих [1, с. 33].

Дистанційне навчання здійснюється в закладах освіти з використанням сучасних інформаційно-комунікативних технологій, використання всіх інтернет-можли-



востей. Відповідно, ефективність освітнього процесу залежить від володіння здобувачами освіти відповідними компетентностями в сфері інформаційно-комунікативних технологій. З метою оптимізації цього процесу в закладах освіти вагома робота – це робота структур і відділів з організації і підтримки дистанційного навчання, організації постійної взаємодії фахівців з представниками професорсько-викладацького складу і студентами для надання необхідної допомоги. Допомога студентам, особливо – першого курсу, повинна бути організована і здійснена в рамках діяльності психологічної служби закладу вищої освіти з метою сприяння проходження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти. Активна робота адміністрації, фахівців психологічної служби, кураторів академічних груп, представників професорсько-викладацького складу, представників студентського самоврядування полягає в організації і проведенні різних заходів – лекції-бесіди, лекції-дискусії, зустрічі з працівниками національної поліції України, громадських організацій, які можна організовувати і проводити дистанційно – наприклад, в форматі ZOOM-конференцій, творчих студентських конкурсів в он-лайн форматі. Вказане сприяє усвідомленню студентами власної значимості, відчуття підтримки, можливостей взаємодії і розширення соціальних контактів [1, с. 34-35]. Важливою проблемою є те, що студенти, які навчаються в таких складних умовах, можуть під час дистанційного навчання втрачати мотивацію в зв'язку зі зміною пріоритетів життя [2, с. 86]. Відповідно, постає необхідність проведення зустрічей зі стейкхолдерами – випускниками закладів вищої освіти, які працюють за професією, роботодавцями, адміністрацією закладу освіти з метою пояснення значення оволодіння професійними компетентностями. Такі зустрічі можна організовувати і проводити дистанційно. Сприяє мотивації до навчання може оптимізація освітнього процесу. Зростає важливість такої психологічної особливості людини як життєстійкість, формуванню якої сприяє соціальна підтримка.

Серед форм роботи викладачів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання наступні: проведення занять за допомогою сучасних інтернет-можливостей; використання мультимедійних презентацій; відеозаписи занять; формування джерельної бази, представленої в інтернет-доступі; підтримка позитивного емоційного стану студентів; використання всіх видів зв'язку під час взаємодії зі студентами; підтримка зворотнього зв'язку, швидке реагування на труднощі життя студентів; заохочення ініціативи студентів; активізація самостійної роботи здобувачів вищої освіти, коригування навчальних планів.

### Література:

1. Іленко Н. М., Бойченко О. М., Іленко-Лобач Н. В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти Полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Медична освіта*. 2020. № 1. С. 31–36.
2. Красілова Ю. М., Пракапас Р. А., Коломицева І. В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Габітус. Науковий журнал*. Випуск 51. 2023 С. 82–87.
3. Пухно С. В., Усик Д. Б. Особливості мотивації до навчання іноземних студентів закладу вищої освіти України. *Психологічний часопис*. Том 7. № 4 (2021). С. 131–144.

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Анотація.** У статті проаналізовано особливості психологічних чинників задоволеності шлюбом військовослужбовців. Одним із головних чинників, який визначає напрям розвитку сім'ї, є задоволеність шлюбом. Натепер до числа дуже важливих наукових проблем належить проблема побудови щасливих, гармонійних та ефективних подружніх стосунків. Визначено, що задоволеність шлюбом пов'язана із ціннісними орієнтаціями подружжя та з характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях, які по-різному домінують на різних етапах подружнього життя.

**Ключові слова:** подружні пари, військовослужбовці, шлюб, психотерапія, задоволеність шлюбом, емоції, дослідження.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Українське суспільство переживає важкі часи, які мають значний вплив на психічне здоров'я, фізіологічний та емоційний фон громадян України. Створюється ситуація постійної напруги, тривоги, фрустрації.

Кожен етап відрядження у район ведення бойових дій містить емоційний і організаційний елементи, які впливають як на військовослужбовців, так і на членів їхніх сімей.

Практично завжди процес підготовки та участь у бойових діях вносить елемент невизначеності у життя військовослужбовців, навіть для тих, хто вже має бойовий досвід. Попри постійні навчання, існує невизначеність щодо проблем, пов'язаних з підготовкою та участю у бойових діях, часовими показниками, здатності родини справлятися з розлукою та завжди наявний ризик поранення або смерті. Невирішені проблеми сім'ї мають потенційно руйнівні наслідки.

На думку командира (начальника), стурбований, заклопотаний військовослужбовець легко відволікається і не в змозі зосередитися на важливих завданнях у критичний момент. З психологічної точки зору, легше розізнитись, ніж протистояти болю і втраті від розлуки. У гіршому випадку, невирішена емоційна напруга може призвести до серйозних нещасних випадків або розвитку бойового стресу, який, у свою чергу, може стати причиною зриву виконання бойового завдання.

Через сімейні негаразди (непорозуміння з батьками (родичами), переживання за членів родини, які залишилися на окупованій території, конфлікти з подружжям

(коханими) скоюється близько 30% самогубств військовослужбовцями – учасниками бойових дій.

Напружені, конфліктні стосунки між подружжям (членами сімей) деструктивно впливають на психологічний стан військовослужбовців під час служби (депресивні стани). І навпаки – гармонійні стосунки в сім'ї військовослужбовця стають для нього підтримуючим чинником під час служби і ресурсом у період відновлення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вперше на наслідки військових подій та вплив війни на психіку людини та стосунки в сім'ї, звернули увагу після Першої світової війни. Коли протягом 4 років було зруйновані міста, суспільство, сім'ї – це дуже сильно вплинуло на психіку людини та її реакцію на трагічні події в таких великих масштабах, до яких людина того часу була не готова, ні фізично, ні морально.

На цей феномен звернув увагу британський психолог Ч. Маєрс, спостерігаючи та досліджуючи перших хворих військових після повернення з війни. Але згодом британські військові психіатри дали цьому явищу назву «травматичний невроз», «бойовий невроз», згодом почали помічати, що на такі симптоми почали звертатись звичайне цивільне населення та медичний персонал, який допомагав та був задіяний у відновлення та реабілітацію військових. Через деякий час це явище стали називати «Посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР).

Після завершення Першої світової війни про ПТСР забули, хоча симптоми та реакції в багатьох людей тривали протягом всього їх подальшого життя [1]. Але з початком Другої світової війни питання та інтерес до ПТСР знов починає набирати обертів. Проте наслідки війни вплинули не тільки на здоров'я та психіку людини. Значні зміни відбулись і в стосунках в сім'ї, між чоловіками їх дружинами та дітьми.

Причиною таких змін стало те що за роки війни, в той час поки чоловік перебував на фронті, жінка змушена була сама нести відповідальність, турботу та безпеку за всю сім'ю. Але після завершення війни, і повернення чоловіків назад додому, і нібито як полегшення та щастя повинні були відчувати обидва партнери. Але все відбувалось навпаки. Це приносило їм тільки розчарування та складність стосунків. Покалічений, змучений, хворі, виснажені чоловіки, не здатні були до роботи. І це додавало жінкам інших турбот та зобов'язань, бо чоловік був ніби то як ще однією дитиною. Так само і жінки вже не були такими, як до війни. За роки війни вони значно постаріли, від перевантажень як фізичних так і психологічної перевтоми, це вплинуло не тільки на її світосприйняття, але на характер та нервову систему в цілому. Це призводило до ще більших розчарувань та роздратувань в сім'ї, а згодом і до розлучень.

Стосунки між дітьми і батьками також були складними та напруженими.

Діти так само не впізнавали своїх батьків після повернення з фронту або полону. Молодші їх взагалі ніколи не бачили або не впізнавали бо були ще зовсім малими, коли вони йшли на фронт. Старші діти, за часи відсутності батька, брали на себе відповідальність за молодших братів та сестер, турботу та забезпечення

необхідним, що колись виконував батько. Але коли батьки повертались з війни, старші діти вже не могли і не хотіли передавати цю владу назад батькові. Часто батьки застосовували до них фізичну силу, що не могло не вплинути на їх взаємодію. Діти часто тікали з таких сімей на вулицю до таких саме дітей або були більш прив'язані до матерів.

На державному рівні, в той час Радянському Союзі, це також регулювалось і ставились до жінки за вимогами навантажень та вимог праці так само як до чоловіків. Роль чоловіка звелася до доповнення жінки, як трудового ресурсу і до «захисника батьківщини».

Сексуальне життя подружжя часто було спрямована лише на репродуктивну функцію, народити здорову дитину, та було під пильним наглядом суспільства в цілому. Контролювалось та регулювалось дуже пильно. Введення таких стимулюючих впроваджень, які б спонукали жінку до більшого народження дітей. Було прийнято Указ Президії Верховної Ради СРСР «Про збільшення державної допомоги вагітним жінкам, багатодітним і самотнім матерям, посилення охорони материнства та дитинства, про встановлення почесного звання «Мати-героїня» і заснування ордена «Материнська слава» та медалі «Медаль материнства», одним істотних нововведень цього Указу стало визнання юридичної сили лише за зареєстрованими в органах РАЦСу шлюбами».

Втручання офіційних інстанцій в інтимну сферу життя громадян стало нормою. Що в подальшому вплинуло не тільки на ставлення подружжя одне до одного, але й також ставлення дітей до своїх батьків. Згодом, в подальшому, дорослому житті мало вагоме значення на порозуміння в стосунках у власній сім'ї [3].

В напрямку терапії пар зараз відбуваються великі зміни [2; 3]. Різноманітні спостереження та результати досліджень стали поштовхом для розвитку та вдосконалення терапії пар. За останніми дослідженнями, які були присвячені подружньому дистресу та задоволеності шлюбом, було з'ясовано який мають вплив негативні та позитивні стосунки на їх якість життя та на стан здоров'я людей. Всі ці дослідження також пов'язані з вивченням природи дорослих любовних стосунків. Всі отримані результати на різних рівнях та в різних дослідженнях, узгоджуються між собою та об'єднуються в єдину зв'язну картину.

Наше розуміння важливості близьких стосунків і того, як вони можуть зруйнуватись, наша здатність заздалегідь запланувати процес змін та обрати правильні втручання та пояснити процеси, коли дорослі любовні стосунки досягли критичної точки. Подружня терапія постає перед.

Нами як мистецтво і наука. Існуючі патерни подружнього дистресу, які отримані емпірично та є орієнтирами в сфері дорослої прив'язаності, допомагають терапевту рухатись разом з парою в покращенні їх стосунків від неблагополуччя до більш стабільних та гармонійних стосунків [2, с. 21].

У XXI столітті у терапевтів, завдяки сучасним дослідженням, з'являється більше інформації та розуміння про виникнення подружнього дистресу: коли у кожного з подружжя негативних емоцій, якими мають своє коріння з дитинства, та як навчена, негнучка форма взаємодії [4, 5, с. 22]. У терапевтів з'являється

більше літератури з подружньої терапії, в якій описані технології змін, представлені в формі емпірично підтверджених терапевтичних інтервенцій [5; 6; 7; 3].

Продовжують з'являтися нові публікації, професійна література:, про природу дорослих любовних стосунків [3;4; 5; 2] та його феномена, та була «прихована» від терапевтів, які працюють з подружньою парою [4]].

Крім того, стали доступні для більш широкого кола розробки, які стосуються важливих аспектів терапії пар роль емоцій в процесі змін [3;4] та значущих інтервенцій для досягнення зміні [6].

Терапія пар як окремий напрямок починає активно розвиватись та мати запит серед клієнтів [5]. Терапія пар або сімейна терапія стає все більш популярною та набирає вагомих результатів в ході терапії навіть коли мова йде про «індивідуальну» симптоматику, депресії, тривожних розладів, хронічних захворювань [5,6, 7] Завдяки останнім дослідженням, які показали зв'язок між якістю близьких стосунків, соціальної підтримки та індивідуальним фізичним та психологічним благополуччям, за рахунок більш ефективного функціонування імунної системи та зменшення наслідків стресу і травм.

Міцні любовні стосунки асоціюються з узгодженим позитивним сприйняттям себе, і сприяють особистісному зростанню та самоактуалізації [4;5] Фактично, з'являється все більше підтверджень того, що «дбайлива турбота», яку можливо отримати завдяки близьким стосункам, захищає нас від фізичних та емоційних хвороб та підвищує стресостійкість. На основі цих досліджень можна зробити наступні висновки, наприклад, що емоційна ізоляція для людини шкідлива більше, ніж куріння так і білы специфічні висновки, наприклад, що здатність покладатися на інших позитивно впливає на стан серцево-судинної системи, запобігаючи віковим порушенням .

З'являються дослідження нейробиології близьких стосунків, в яких вдається ідентифікувати специфічні регуляторні механізми – такі як рівень гормону окситоцину, названого «гормоном обіймів» який має здібності захищати нас від хвороб.

В галузі психічного здоров'я – подружня терапія все частіше звертається за допомогою та визнається основною з напрямків психотерапії в покращенні стосунків та благополуччі сім'ї в цілому. Подружня терапія допомагає у вирішенні негативного впливу соціального оточення та запобіганню розлучень [5] як наслідок соціального явища сучасного світу да динамічності відбувається скорочення інших джерел сумісності [5].

Зростаючий рівень депресій та тривожних розладів в різних культурах виникає як наслідок втрати «соціального капіталу» [7]. Залежність від наших партнерів за прив'язаністю стосунків як джерело підтримки та відчуття єдиності, напевно один із тих явищ, які допомагають виживати в складних та стресових умовах сучасного світу.

Виходячи з цього можна зробити припущення, що якість близьких стосунків в житті людей має все більше значущості. В спробах відновити подружні та сімейні стосунки, серед населення зростає усвідомлення цінності консультацій і професійної допомоги. Дорослі любовні стосунки починають розглядатися як

процес, який можна зрозуміти, на який можна вплинути і який можна налагодити. Шлюбне партнерство все частіше обирається як кероване та залежне від самих учасників, а ніж щось з області потойбічного (езотеричного) [2, с. 21 – 24].

Якщо партнери знаходяться під впливом дистресу, це не означає, що їх слід вважати дефіцитарними. Багато психотерапевтів приходять до думки,

Що проблеми в подружніх стосунках слід розглядати відображення того чи іншого впливу зовнішнього середовища, та недостатньої кількості внутрішнього ресурсу подолати стрес.

Потреби партнерів, їх бажання і первинні емоційні реакції вважаються в цілому здоровими та адаптивними. Проблема може виникати тоді, коли базові потреби не задовольняються, а бажання виражаються, з урахуванням відчуття вразливості та небезпеки в стосунках.

Як зауважив З. Фройд, «ми ніколи не буваємо настільки беззахисні, як тоді, коли кохаємо». Коли емоційні реакції заблоковані, заперечуються або спотворені – це призводить до дисфункції. Терапевт швидше підтверджує переживання і реакції клієнта, ніж вчить його діяти по-іншому. Клієнти розглядаються як люди, які застрягли в певних «поглинаючих» емоційних станах і самопідтричуючих циклах взаємодії, а не як порушені в цілому.

Подружжя зациклюються на певних способах, якими вони переробляють, організують і регулюють свої емоційні переживання, а також на певних способах взаємодії один з одним. Передбачається, що, якщо взяти до уваги наявний у них досвід, подружжя будуть поводитись послідовно; у них є вагомі причини для того, щоб обмежувати свої переживання та їх вираження в контакт з партнером. І це завдання терапевта побачити «приховану раціональність» за реакціями подружжя, які можуть виглядати деструктивно та іраціонально [3, с. 34 – 35; 29].

**Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.** В емпіричній частині мого дослідження основною частиною якого є вивчення на покращення стосунків у подружніх парах військовослужбовців. Отримані первинні данні від учасників заносились в електронну таблицю Excel, в якій відбувалася їхня подальша обробка.



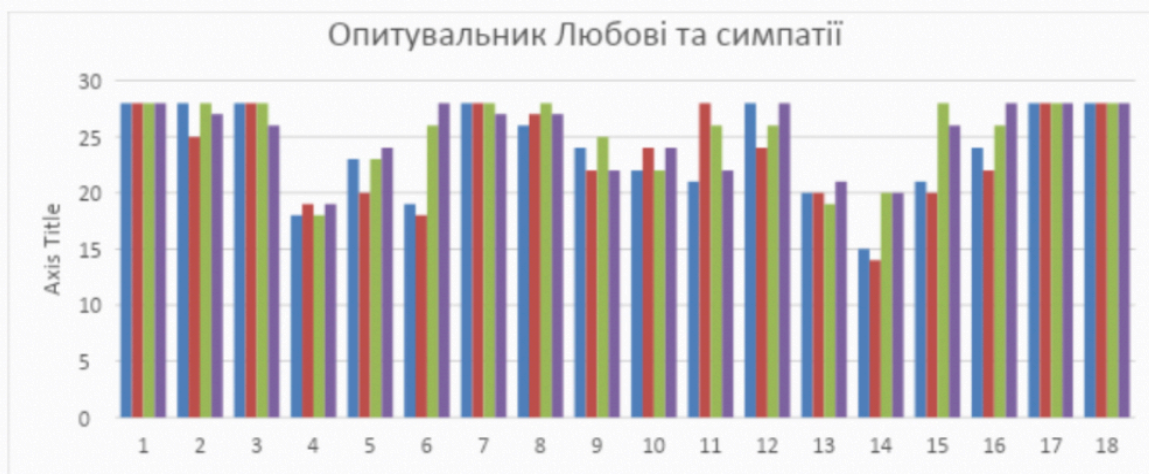
Графік 1. Показники опитувальника «Задоволеність шлюбом»

За результатами опитування даного тесту «Задоволеність шлюбом» ми можемо спостерігати за змінами, які відбулись до та після проведення реабілітаційної програми, для подружніх пар, які проходили додатково індивідуальну та сімейну психотерапію.

А саме знизилась претензії одне до одного, та покращилось прийняття та порозуміння.



Графік 2 Показники опитувальника «РЕА»



Графік 3 Показники опитувальника «Любові та симпатії»

За результатами даних опитування даного тесту «РЕА» ми можемо спостерігати за змінами, які відбулись до та після проведення реабілітаційної програми, які відбулись саме у тих учасників, які проходили додатково індивідуальну. А саме більше з'явилося розуміння та емоційної прив'язаності за рахунок переусвідомлення та зміни минулого травматичного досвіду.

За результатами даних опитування даного тесту «Любові та симпатії» ми можемо спостерігати за змінами, які відбулись до та після проведення реабілітаційної програми, які відбулись саме у тих учасників, які проходили додатково індивідуальну. А саме за шкалою любові – це прив'язаність, емоційну та інтимну близькість. За шкалою симпатії – про повагу та захват в партнері зовнішніх та внутрішніх якостей.

**Висновки.** Імовірно, що тільки в комплексному підході (медична реабілітація, групова та індивідуальна психотерапія) можливо покращення стосунків «чоловік – дружина». Пари, які мали групову, індивідуальну та парну психотерапію, значно якісніше покращили стосунки та комунікацію подружніх стосунках, ніж ті які мали тільки групову психотерапію.

У наш час наявність значної кількості військовослужбовців, які розлучаються через сімейні проблеми, що виникають після їх тривалого перебування у районі ведення бойових дій, спонукає до розробки шляхів щодо профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

#### **Література:**

1. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору [Текст]: Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

2. Джонсон С. М. ПРАКТИКА Емоційно-Фокусованої шлюбної терапії 2013. 364 с.

3. Johnson, S. M., Whillen, V. (2003), *Alachmen processes in cople and family therapy* . New York: Guilford Press.

4. Snyder D. K., & Wills R. M. (1989). Behavioral versus insight oriented marital therapy: Effects on individual and interspousal functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 39–46.

5. Jacobson N. S., Christensen A., Prince S., Cordova J., & Eldridge K. (2000). Integrative behavioral couples therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 351–355.

6. Hazan C, & Shaver P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships: Target article. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.

7. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору, Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

8. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

9. Hill R. *Families under Stress*. N. Y., 1946.



кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри української та зарубіжної літератури  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна

## **КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ У ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД**

Перебування в постійному стресі через повітряні тривоги, загрози життю, новини з фронту, страх втратити житло на тимчасово окупованих територіях, невизначеність майбутнього – всі ці страхи негативно впливають на психіку дорослої людини й резонують зі страхами дитини. Лише після початку повномасштабних бойових дій у лютому 2022 року українське суспільство усвідомило, що потрібно надавати не лише соціальну, матеріальну й медичну допомогу постраждалим через війну, а й слід якомога швидше нейтралізувати негативні впливи психологічного характеру на дорослих і дітей. На жаль, цій проблемі не надали першочергового значення в 2014 – 2015 роках, вважаючи, що перебування на безпечній території України спричинить поступове входження в мирне життя й діти адаптуються до нових умов проживання.

Особливо гостро проблема посттравматичного періоду та уникнення його наслідків у дітей в Україні постала у 2022 році. Діти, які пережили військові дії, стали свідками військового злочину або смерті рідних, за свідченням психологів мають проблеми, зокрема: «тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами» [1]. Українські психологи почали використовувати й розробляти методики, адаптовані для дітей різного віку, з метою виявлення симптомів посттравматичного синдрому та їх ліквідації, спираючись на досвід зарубіжних психологів-практиків.

Метою даної статті є окреслити проблему посттравматичного синдрому в дітей, які постраждали через війну, і визначити кроки ліквідації наслідків психологічного стресу.

Працюючи з дітьми, переміщеними з зони бойових дій і тимчасово окупованих територій, психологи зіткнулися з проблемами діагностування посттравматичного синдрому в цієї вікової групи й, відповідно, наданні психологічної допомоги постраждалим. Проблема набула значних масштабів, тому їй було присвячено випуск передачі «Світ навиворіт» з ведучим Дмитром Комаровим, тема випуску «Як повернути втрачене дитинство українським дітям». У програмі розповідається про реабілітаційний табір, де перебувають діти, які стали свідками воєнних злочинів і потребують на психологічну допомогу [5].

З метою виявлення особливостей протікання гострих стресових реакцій особистості дітей, які перебували в зоні бойових дій, у центрі психологічної

підтримки та допомоги «Простір Єднання» з березня по травень 2022 року на базі пункту тимчасового проживання вимушених переселенців у місті Яремче Івано-Франківської області було проведено дослідження [4]. Психологи центру визначили групи ризику залежно від віку, рівня побаченого й пережитого під час війни, особливостей поведінкових, емоційних та когнітивних проявів у посттравматичний період, і спланували роботу з наслідками пережитого й наданням психологічної допомоги постраждалим дітям. Результати проведеного психологічного дослідження показали наявність у всіх дітей психологічної травми.

Професор Олена Яцина припустила, що клінічні прояви посттравматичного синдрому в дітей схожі на прояви в дорослих, і використала для роботи з постраждалими внаслідок війни дітьми адаптований опитувальник «Шкала Впливу Подій для Дітей» (Impact of Events Scale, IES). Він містить 8 питань і дві субшкали: Інтрузії та Уникнення [6, с. 561]. Результати показали зміни в поведінці й емоційному стані дітей через пережите: «Симптоми уникання у дітей та підлітків проявляються у блокуванні спогадів, забороні розмов на певні теми, нагадуванні про певні ситуації, тому що сприймаються ними як тригери, які можуть стати пусковими механізмами повторної травматизації. Поведінка уникання проявляється через зниження соціальної активності, обмежене коло спілкування, зникнення інтересу до того, що раніше для них було важливим» [6, с. 563].

Зважаючи на нагальну потребу корегування наслідків посттравматичного синдрому в дітей через війну, з метою збереження психологічного здоров'я майбутнього української нації Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні було видано посібник «Діти та війна. Навчання технік зцілення» [2]. У посібнику містяться покрокові рекомендації провідних європейських психологів Патріка Сміта, Атле Дирегрова, Вільяма Юле щодо роботи з дітьми, які постраждали через війну.

В Україні також діє проєкт «Живі письменники. Як говорити з дітьми про війну та мир», який розробили фахівці із лабораторії дитячого читання «Бара-Бука» НЦ «Мала академія наук України» разом із освітянами й психологами ГО «Смарт освіта». У листопаді 2023 року було видано посібник, де художні твори рекомендуються як один із видів корегування посттравматичного синдрому в дітей. У посібнику містяться рекомендації щодо роботи з текстом з різними віковими категоріями з метою досягнення терапевтичного ефекту від читання [3].

Отже, в Україні вже напрацьовано механізми корегування посттравматичного синдрому в дітей, які постраждали через війну. Для вирішення проблеми використовують як досвід світової психологічної практики, так і поєднуючи зусилля психологів, освітян, письменників.

#### Література:

1. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (Дата звернення – 18.03.2024)

2. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

3. «Живі письменники. Як говорити з дітьми про війну та мир»: для освітян і батьків створили актуальний посібник. URL: <https://nus.org.ua/news/zhyvi-pysmennyky-yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu-ta-myr-dlya-osvityan-i-batkiv-stvoryly-aktualnyj-posibnyk3/> (Дата звернення – 19.03.2024)

4. Похілько Д. С., Кибкало А., Горюн Ю., Костюченко Ю. Особливості гострих стресових реакцій дитини з різним рівнем травматичного досвіду війни. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/15845> (Дата звернення – 18.03.2024)

5. Як повернути втрачене дитинство українським дітям? Світ навиворіт. Україна. 10 випуск. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=GD6Knm28JJc> (Дата звернення – 19.03.2024)

6. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554–567.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **РОЛЬ МАТЕРІ У ФОРМУВАННІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Результатом процесу набуття соціального та емоційного досвіду через перші взаємини дитини з матір'ю (або особою, яка її заміщує) в яких формується адекватне сприйняття себе в системі стосунків та ефективна стратегія їх побудови є прив'язаність.

Відповідно до М. Ейнсворт, існує три типи прив'язаності:

- 1) безпечна (надійна) прив'язаність, яка свідчить про надійну прив'язаність і про почуття безпеки, яке дає дитині матір;
- 2) амбівалентна прив'язаність, яка свідчить про амбівалентне, непослідовне ставлення матері до дитини та про фактичну відсутність почуття впевненості й безпеки у дитини;
- 3) уникаюча (ненадійна) прив'язаність – поведінка дитини свідчить про відчуження та уникнення матері, про відсутність почуття прив'язаності до неї [4].

Мері Мэйн виділила четвертий тип прив'язаності – дезорганізовану прив'язаність. Він характерний для дітей, що піддаються систематичному жорстокому поводженню і насильству. Даний тип прив'язаності спостерігається у шизоїдних сім'ях з жорстоким поводженням, а також у сім'ях, де матері страждали від депресії [6].

Прив'язаність вперше формується у ранньому дитинстві й супроводжує людину протягом усього життя. Вона може затухати або ставати яскравіше, але в будь-якому разі залишається змінюючись та трансформуючись.

Дітям дошкільного віку просто необхідно відчувати й переживати прив'язаність. Від неї залежить їх відчуття безпеки, власної гідності, емпатії, сприйняття світу, розвиток совісті, логічного мислення, здатності контролювати власні емоції.

Дитина, у якої сформована надійна прив'язаність, нормально розвивається, вчиться розрізняти власні почуття і почуття інших, мислить логічно, розвиває соціальні зв'язки, довіряє оточуючим, стає впевненою у собі, менше заздрить, проявляє любов і ніжність до інших. Саме ці якості формуються у дошкільному дитинстві та стають ресурсом подальшої соціалізації.

Натомість, порушення прив'язаності може негативно впливати не лише на соціальні контакти дитини, але й на емоційний, соціальний, фізичний, розумовий розвиток дитини загалом.

Під впливом недостатнього або порушеного спілкування з близькими дорослими, зокрема, з матір'ю, діти стають боязкими, безініціативними, недопитливими. Дослідження Д. Апчерч та Д. Гібсон виявили, що насильницьке розлучення батьків і дітей дошкільного віку, завдає шкоди розвитку дитини. Дослідники довели, що фактори життєвого стресу у маленьких дітей впливають на структуру мозку. Отже, для зростання і розвитку дитини дуже важливо встановити міцний зв'язок з об'єктом прив'язаності, щоб встановити довіру і близькість. Діти, які відчують розлад прив'язаності, можуть проявляти агресивну поведінку і не проявляти прив'язаності до інших в майбутньому [5].

Порушення у функціонуванні системи прив'язаності призводять до того, що в ситуації будь-якої небезпеки замість того, щоб знайти підтримку і, впоравшись зі стресом, вирішити ситуацію продуктивним чином, дитина витрачає свої сили на подолання стресової ситуації, гостро відчуваючи власну незахищеність. Тобто, у разі небезпеки, дитина шукає близькості особи, до якої сформована прив'язаність, або відчуття наявності такої підтримки. І якщо близька людина доступна і надає підтримку, допомагає подолати тривогу, це зміцнює прив'язаність, робить взаємини ще більш близькими і дозволяє вирішити ситуацію оптимальним чином. Якщо близька людина недоступна, хоча б на рівні відчуттів, то всі зусилля дитини спрямовані на досягнення близькості та комфорту, пошуку підтримки та допомоги, або на те, щоб дистанціюватися від проблеми й нечуйного об'єкта прихильності (заблокувати функціонування системи прив'язаності) [2].

Ступінь надійності прив'язаності до матері створює передумови для сприятливого розвитку прив'язаності до вихователя. Якщо первинний об'єкт прив'язаності мати (або особа, яка її заміщує) забезпечує дитині безпеку, надійність та впевненість у своїй захищеності, то вона без ускладнень налагоджує вторинну прив'язаність до вихователя, як наступної значущої особи, від якої дитина очікує відчуття саме впевненості, захисту, підтримки. Дошкільник інстинктивно тягнеться до вихователя для відчуття безпеки й захисту. Взаємна чуйність у стосунках прив'язаності, де вихователь реагує на потреби дитини, а дитина реагує на допомогу вихователя, створює надійну базу для розвитку.

Таким чином, поведінка і ставлення батьків до дитини лежать в основі первинної моделі ставлення до світу, що вибудовується у свідомості дитини. На першому плані – зміст соціальної ситуації розвитку, здатність матері (або особи, яка її заміщує) організувати виховний процес передачі необхідної інформації для конструювання моделі прив'язаності, що забезпечить емоційну стабільність, яка характеризується стійкими, емоційно наповненими взаєминами, заснованими на задоволенні потреб у безпеці, співпереживанні, розумінні та визнанні. В особистісній сфері утворюється основа до домінування і прояву емоцій позитивного спектру, зокрема любові, емпатії, довіри, зменшення тривоги, формується почуття впевненості та самостійності.

### Література:

1. Власова О. І. Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. К.: НУОУ, 2015, вип. 2 [45]. С.27–32 .
2. Жихарева Л. В. Психологічні особливості прихильності дитини-дошкільника до матері. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. 6–12 с. №2 Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp\\_2015\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2015_2_3)
3. Піроженко Т. О. Психічний розвиток дитини дошкільного віку: досвід роботи сучасного дошкільного навчального закладу. Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2003. 168 с.
4. Main M, Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. In: Greenberg MT, Cicchetti D, editors. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention. Chicago: University of Chicago Press; 1990.121–160с.
5. Upchurch D., Gibson D. Strange Situation at the Border: Examining the Importance of Attachment and Consequences of Forcible Separation. *Glob Soc Welf* 7, 2020.257–261с.Режим доступу: <https://doi.org/10.1007/s40609-019-00154-3>
6. Zarra-Nezhad M., Moazami-Goodarzi A., Aunola K., Nurmi J., Kiuru N., Lerkkanen M. Supportive Parenting Buffers the Effects of Low Peer Acceptance on Children's Internalizing Problem Behaviors. University of Eastern Finland, Joensuu, Finland. University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland. *Child and Youth Care Forum* 2019.

**Бондар Ж. Ю.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **САМОДОПОМОГА У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ. ЩО І ЯК РОБИТИ?**

Як психіка долає кризову ситуацію? 7 аспектів самопомочі – «Тарілку ментального здоров'я» за Деном Сігелом. Основні техніки заспокоєння «Дихання за квадратом» та «Безпечне місце».

Отже, як допомогти собі пережити кризові ситуації?

Річ у тім, що наша психіка після навантаження стає сильнішою, як і наші м'язи. Стійкість до стресу з часом відновлюється та зміцнюється. Така метафора м'язів говорить нам про те, що процес, який ми проходимо під час подолання кризи дуже схожий на накачування того самого біцепса.

Є етап напруги, коли ви взяли на себе всю вагу, відновлення, коли ви відпочиваєте і приходите до спокою і над відновлення, коли м'язи збільшуються у розмірі. Наш мозок теж чудово із цим справляється. Добре, коли навантаження на психіку достатнє і не критичне. Але іноді, як і при тренуванні м'язів, у нас буває кріпатура, а часом навіть травми. Звісно після великої кризи процес відновлення може бути не приємним. Це як під час хвороби у нас підіймається температура, вона показує, що імунітет бореться. Те саме і з болісними емоціями, переживаннями і напругою. Вони можуть свідчити, що ви долаєте кризу і не завжди цю «психологічну температуру» треба збивати. Але як же заміряти цю температуру? Як зрозуміти в якому саме зараз ви стані і чи потрібна вам допомога?

Щоб позначити температуру ми використовуємо суб'єктивну шкалу емоційного дистресу. Дистрес – це негативний різновид стресу, коли те що сталося вимагає від вас більше, ніж ви можете. Ця шкала емоційного дистресу має показники від 0 до 10. Тут «нуль» – це стан близький до коми, коли ви нічого не відчуваєте. А «десять» це вже ста панічної атаки. У повсякденні нормальний рівень тривоги та стресу перебуває приблизно на позначках 2–3. Однак під час війни ми живемо в стані постійної загрози, тому нормально, що цей рівень тривоги буде вище ніж зазвичай. Аби ваша психіка ефективно працювала та могла впоратись сама, рівень напруги може бути навіть 5–7. Тобто це та температура, на яку потрібно зважати, але ще не потрібно збивати спеціально. Так, вона не приємна, але на жаль, це частина процесу, без якого ви не станете стійкішими до стресу.

Проте, допомогти собі випити умовного чаю з медом ви можете, секрет цієї допомоги в тому, щоб не заважати вашому мозку працювати, але підтримати його. То як це зробити? Найліпше працюють прості речі.

Є 7 аспектів самопомочі, які вивів нейробіолог Ден Сігел і назвав це «Тарілка ментального здоров'я», за аналогією до «Тарілки здорового харчування» від ВООЗ. Тому ось меню ментального здоров'я.

1. Здоровий сон. Коли ви спите, травматична пам'ять переробляється у довгострокову, тому якщо ваш сон порушився, почніть із звичайної гігієни сну. Дотримуйтесь режиму сну, не читайте новин, які вас збуджують, попідключайтеся про тишу і комфорт. Така гігієна сну спрацьовує у більшості випадків. Якщо нічого не допомагає, зверніться за фаховою допомогою. Фахівці оберуть вам спеціальний протокол, аби подолати безсоння.

2. Фізична активність. Розбудіть своє тіло. Деякі дослідження доводять, що кардіонавантаження діють на депресію майже так само добре, як і антидепресанти. Навіть довгі піші прогулянки стануть корисними.

3. Соціальна активність. Впоратися із своїм станом легше, якщо є поруч підтримка. До речі, не обов'язково щоб це були люди, підходять навіть тварини.

4. Час усвідомлення. Знайдіть для себе час, просто побути у цьому стані. Ідеально підходить Майндфулнес – це програма медитацій, яка заснована на дослідженнях, без релігійного контексту. Спробуйте ловити себе на відчутті «тут і тепер», повертати себе до реальності та спиратися на відчуття, що ви бачите та чуєте.

5. Веселощі. На жаль, під час кризи ми забороняємо собі веселитися. Але радість це джерело ресурсу, без якого нам не впоратися у важкі часи. Тому знаходьте час для радощів та тіште себе.

6. Фокусування. Спробуйте повернути собі контроль у житті. В цьому допоможе рутина та концентрація на роботі або навчанні. На якихось вправах, які змінюють фокус уваги, а за разом додадуть відчуття, що ви робите щось корисне, принаймі для себе.

7. Прокрастинація. Відпустіть думки і дайте їм волю, трохи відчепіться від себе. Якщо хочете журитися – журіться, хочете прокастеринувати – будь ласка, але пам'ятайте, що є час для горювання, а є для дій, тому не пірняйте у смуток на весь день.





Звісно не потрібно забувати і про «Тарілку здорового харчування», тобто про збалансовану їжу щодня і достатню кількість води. А як бути з медикаментами? Психоактивні речовини, серед них транквілізатори та алкоголь заважають нам засвоїти досвід. Звісно, інколи стрес стає надмірним і нам варто звернутися за медикаментозною допомогою. Але в жодному разі не варто цього робити без лікарського призначення, що спирається на міжнародні протоколи. Ефект самопомочі буде посилюватися, якщо буде режим і графік. Рутинна – це надзвичайно ефективний інструмент, коли ви хочете повернути собі відчуття контролю над своїм життям. Не ігноруйте рутину та не знецінюйте її.

Якщо ваш термометр дистресу показує надвисоку температуру, спробуйте техніки дихання та заземлення. Річ у тім, що контроль свого дихання повертає нам відчуття контролю і над життям. Тому в момент паніки можна спробувати техніку «Дихання за квадратом». Це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння.

Пальцем своєї руки ведіть по іншій долоні та малюйте квадрат. На вертикальних гранях свого уявного квадрату робіть вдих і видих протягом 4 секунд. А на горизонтальних – паузи протягом тих самих 4 секунд. Вдих, пауза, видих, пауза. І так повторюємо 5-8 разів. Нормально, якщо на початку важко робити довгий вдих на 4 секунди. Через кілька квадратів темп стабілізується. Також нормально, якщо ви відчуєте легку нудоту. Зробіть паузу і повторіть вправу за кілька хвилин.

Корисно знати і кілька технік, які повернуть вам відчуття безпеки. Наприклад техніка «Безпечне місце». Заплющте очі та уявіть собі місце, де ви почуваетесь комфортно та безпечно. Опишіть собі всі його деталі. Щоб зануритися в уяву, фокусуйтеся на відчуттях, яка там температура, які звуки, запах, що ви бачите, що ви відчуваєте ногами та руками. Дихайте. Декому посилює ефект допомагають так звані фігури охоронців в цьому місці, наприклад міфічного сфінкса чи супер героя. Ви можете собі вигадати будь кого. Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви вже перебуваєте у відносній безпеці, адже вам треба заплющити очі та максимально відмежуватися від усього, що буде навколо.

Виконуючи подібні вправи, психіка стає міцнішою, як і м'язи після тренування. Інколи може здаватися, що стрес ніколи не скінчиться. Але це не так. Все закінчується. І ми пройдемо цей важкий шлях і станемо набагато сильнішими, ніж були до цього.

### **Література:**

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. У 3-х томах. Загальна редакція: Н. Пророк (Т. 1), Л. Царенко (Т.2), Л. Гридковець (Т. 3). К., 2018.
2. The healthy mind platter by David Rock and Dan Siegel .

**Бондаренко О. О.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В**

## **ОСНОВИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ СПІЛКУВАННЯ**

Спілкування – це складний психологічний феномен, який є невід’ємною частиною людської поведінки та діяльності. Воно тісно пов’язане з когнітивними процесами, соціально-пізнавальною та розумовою діяльністю особистості, а також груп людей. Когнітивний складник спілкування забезпечує розуміння та взаєморозуміння, взаємодію та організацію спільної діяльності, розробку складних соціальних рішень та багато іншого.

Людське спілкування завжди було основою соціального життя, визначаючи особливості розвитку історії та культури конкретного суспільства. Воно проявляється як у безпосередньому контакті (наприклад, «вчитель-учень»), так і в опосередкованій формі, зафіксованій у знаннях, професіях, інструментах та матеріалізованих продуктах діяльності.

Більшість досліджень у межах практичної психології не враховують когнітивну складову спілкування як механізм регулювання поведінки або діяльності, а отже, не розглядають її як важливий аспект аналізу. Багато соціальних психологів, що досліджують спілкування, не приділяють належної уваги або й зовсім не беруть до уваги мислення як пізнавальний процес, який опосередковує та причинно породжує спілкування. Їхні пояснення зображують суб’єктів спілкування позбавленими мислення як випереджальної форми відображення [2, с. 105].

Варто пам’ятати, що спілкування – це не лише передавання інформації, але й трансляція й когнітивна ретрансляція «образів» – інтелектуального почуття, мети і широкого спектра мотивів і намірів – як вимірів когнітивного, емотивного та волятивного світів особистості. «Людина спілкування» – це реально мисляча людина, яка в процесі мислення приймає рішення. Вона не може вступати в комунікацію і взаємодію не розмірковуючи, поза інтелектуальними сумнівами та суперечностями.

Уже Сократ і Платон розглядали діалог як філософську рефлексію у вигляді інтелектуального спілкування самостійно й по-різному мислячих людей [1].

Пропоновані напрямки досліджень когнітивної психології спілкування відкривають нові можливості для розвитку цієї галузі знань та мають значний потенціал для практичного застосування.

Когнітивна психологія спілкування – це галузь психології, яка досліджує, як люди сприймають, обробляють та розуміють інформацію під час спілкування. Її дослідження фокусуються на таких аспектах, як:

- **Уявлення про себе та інших:** як люди формують уявлення про себе та інших під час спілкування?
- **Сприйняття та інтерпретація інформації:** як люди сприймають вербальні та невербальні сигнали під час спілкування?
- **Формування та розуміння мовленнєвих висловлювань:** як люди продукують та розуміють мову під час спілкування?
- **Вирішення проблем та прийняття рішень:** як люди спілкуються, щоб вирішувати проблеми та приймати рішення?
- **Емоції та спілкування:** як емоції впливають на спілкування?
- **Індивідуальні відмінності:** як індивідуальні особливості, такі як когнітивний стиль та особистість, впливають на спілкування?

Розуміння когнітивних процесів, що лежать в основі спілкування, має важливе значення з кількох причин:

- **покращення комунікації:** дослідження когнітивної психології спілкування можуть допомогти нам розробити методи покращення комунікації між людьми в різних контекстах, таких як освіта, бізнес та охорона здоров'я;
- **вирішення конфліктів:** розуміння того, як люди сприймають та інтерпретують інформацію під час конфліктів, може допомогти нам розробити методи більш ефективного вирішення конфліктів;
- **розуміння психічних розладів:** дослідження когнітивної психології спілкування можуть допомогти нам зрозуміти, як психічні розлади, такі як тривога та депресія, впливають на спілкування;
- **розвиток штучного інтелекту:** дослідження когнітивної психології спілкування можуть допомогти нам розробити більш досконалі системи штучного інтелекту, які здатні ефективно спілкуватися з людьми [4, с. 200].

Дослідники когнітивної психології спілкування використовують широкий спектр методів, включаючи: експерименти; опитування та інтерв'ю; аналіз дискурсу; спостереження; нейровізуалізація [3, 89].

Отже, когнітивна психологія спілкування – це галузь, яка динамічно розвивається. У майбутньому важливо розробити більш глибоке розуміння того, як люди сприймають, обробляють та розуміють інформацію під час спілкування; методи покращення комунікації між людьми в різних контекстах; методи більш ефективного вирішення конфліктів тощо.

### Література:

1. Дерев'янка С. Когнітивно-поведінкова терапія: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с.
2. Дерев'янка С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 13. С. 104–109.
3. Кузьо О. Особливості використання експерименту в когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 81–90.
4. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: «Видавництво Людмила» 2022. 420 с.

**Бородай О. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У ВІЙСЬКОВИХ**

Проблема психологічної самодопомоги військових є актуальною на сьогодні з огляду на те, що повномасштабна війна триває, перші добровольці, які встали до лав ЗСУ, мають дуже невелику можливість ротацій та відновлення в силу інтенсивності бойових дій та потребують постійної психологічної підтримки. Так само і все більше цивільних стає до лав ЗСУ, отримує досвід, до якого не можливо бути готовим на 100% чи то бути впевненим про те, що психотравматичні події оминуть військовослужбовця і ніяк не вплинуть на його ефективність та спроможність виконувати бойові задачі та зберігати власне життя.

На думку авторів навчально-методичного посібника «Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій (А. М. Романишин, О. В. Бойко, Д. В. Богородидький, Т. М. Мацевко, В. М. Кожевніков, О. С. Капінус, Т. Л. Грищевич, І. М. Гузенко, І. Т. Смага), «досвід проведення Антитерористичної операції яскраво продемонстрував, що ефективність застосування військ визначається не тільки методами навчання і виховання особового складу, а, передусім, врахуванням психологічних факторів бойової діяльності, визначенням та прогнозуванням психологічних можливостей бійця виконувати завдання в екстремальних умовах, підтриманням його морально-психологічного стану безпосередньо в бою та забезпеченням своєчасного відновлення психіки після дії надінтенсивних стресових впливів» [1. с. 6].

На основі аналізу наукової літератури можемо виокремити 3 етапи формування психологічної самодопомоги у військових:

**Етап №1 «До»** – максимальна та всебічна підготовка (самостійна ініціатива та відповідальність до мобілізації чи в рамках підготовчих курсів молодого бійця після мобілізації, в тому числі формування навичок психологічної самодопомоги, психоедукація та формування важливості знань та умінь, щодо можливих подій та наслідків психологічного стану в наслідок несення служби; формування «Власної психологічної аптечки та вміння нею користуватися». В даному етапі ми можемо

спиратися на військову навчально-методичні публікації, один з існуючих посібників, як приклад вказаний в джерелах до статті.

**Етап №2 «Під час»** – це вміння та користування знаннями та навичками самими військовослужбовцями, з метою надання першої психологічної допомоги собі та побратиму, постійне підтримання власного психологічного стану під час несення військової служби. Тут вважаємо доцільним процитувати дослідників цієї проблеми: «Від спроможності командирів (начальників) та військовослужбовців виявляти ознаки негативних психічних реакцій і станів, правильно організувати та надавати першу психологічну допомогу багато в чому залежить ефективність виконання службових і бойових завдань військовими частинами (підрозділами) Збройних Сил України» [2.с.5].

Основними завданнями психологічної допомоги в бойових (екстремальних) умовах є:

- подолання кризових психічних станів військовослужбовців;
- відновлення психологічної витривалості військовослужбовців та їх психічної стійкості до впливу стресових чинників бойової обстановки (екстремальної ситуації);
- відновлення у військовослужбовців необхідного рівня психологічної готовності до виконання завдань.

Надання психологічної допомоги включає в себе три основні етапи:

- виявлення ознак наявного стану військовослужбовця або групи (діагностика);
- первинна психологічна допомога;
- психологічна допомога та психологічний супровід військовослужбовця або групи [2. с.9].

**Етап №3 «Після»** – потреба у фізичному та психологічному відновленні, наявності часу, місця, можливостей та спроможностей для відновлення; самостійне опрацювання досвіду за допомогою сформованих звичок та побратимів; потреба у відновленні за допомогою фахівців лікарів/психологів/центрів реабілітації.

Так що ж саме «ми не помічаємо? Спробуємо проаналізувати ці неусвідомлені аспекти на кожному етапі.

**На етапі «ДО»** – відбувається знецінення необхідності формувати звички що стосуються психологічної самопомоги, такі як відсутність звички турбуватися про власний психічний стан за допомогою простих щоденних дій, відсутність даної культури. Також можемо зазначити відсутність достатньої кількості фахівців в збройних силах та відсутність відведення часу в програмі підготовки на даний напрямок. Таким чином корисна звичка не формується, не підтримується, не популяризується.

**На етапі «ПІД ЧАС»** – першу психологічну допомогу особі, яка має прояви зазначених реакцій надає військовослужбовець, який першим виявив ознаки таких реакцій, одразу після забезпечення особистої безпеки (життя та здоров'я) людини, у тому числі після надання першої медичної допомоги [2. с. 10].

Психологічна допомога не надається фахово та вчасно, адже пріоритетом є перша медична допомога та стабілізація стану (і це є вірно на першому кроці надання допомоги), але другим кроком має йти психологічна стабілізація воїна: діагностика та стабілізація (за необхідністю). Вміння щодо психологічної самопомоги представлені в буденних звичках із ролі цивільного життя військовослужбовця, та/або за наявністю існуючих «ресурсів».

**На етапі «ПІСЛЯ»** – якщо військовослужбовець потрапляє в реабілітаційні центри та/чи лікарні-шпиталі, теж фокус уваги йде на тіло та його відновлення; щодо психологічного розвантаження чи допомоги не всюди (на жаль) є можливість попрацювати із психологом чи фахівцем з психічного здоров'я, але якщо така можливість існує, не всі зголошуються на неї. Або, якщо наважуються, то потрапляють у пастку «передачі відповідальності» за психологічний стан на психолога «ви ж психолог, зробіть щось» і друга крайність «ви мені нічим не допоможете».

Таким чином, можемо зробити висновок, що формування та підтримання навичок психологічної допомоги у військовослужбовців є нагальним та життєво необхідним. Доцільним є впровадження культури психоедукації та мікро-навчання при фізичному відновленні чи реабілітації, можливості швидкої діагностики існуючого рівня психологічного стану та його навичок самопомоги. Зароджувати ідею психологічного захисту на рівні цінності з фізичними засобами захисту (вдягати бронежилет та каску солдата вчити не треба, він розуміє його цінність та призначення), а от питання щодо вмінь опанувати свої стани та формувати резерви для складних ситуацій за допомогою щоденних вправ та звичок, накопичувати витривалість заздалегідь та бути готовим – питання досить важливе і потребує додаткової мотивації, зрілості та відповідальності та системних змін існуючих процесів підготовки та реабілітації військовослужбовців.

#### **Література:**

1. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових Дій навчально методичний посібник / А. М. Романишин, О. В. Бойко, Д. В. Богородицький та ін. Львів: НАСВ, 2015. 322 с.

2. Інструкція: протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям збройних сил України в бойових (екстремальних) умовах. Військова навчально-методична публікація військовим організаційним структурам щодо надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України; березень 2021

3. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія Н. В. Оніщенко. Х.: Право, 2014. 584 с.

4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни/ пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат.

**Бурова В. О.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Актуальність проблеми життєвих ситуацій полягає у нагальній цікавості сучасного міжнародного наукового товариства в психологічній галузі до виявлення найбільш ефективних підходів і методів роботи з клієнтами/пацієнтами у різних психотерапевтичних напрямках із тенденцією до їх еkleктичного поєднання. Детальний психологічний аналіз життєвих ситуацій осіб, які мають досвід психотерапії, допоможе вирішити питання ефективності психотерапії, а саме, відповіді на питання: «Що працює?», або «Що змінює ситуацію клієнта/пацієнта на краще?».

Метою нашої роботи є теоретичний аналіз і подальше емпіричне дослідження життєвих ситуацій осіб з досвідом індивідуальної психотерапії, а саме, дослідження окремих аспектів/ситуацій в цілому, які впливають на зміну індивідуальної реальності людини.

Науковий аналіз досліджень даної проблеми розкриває різні її теоретичні аспекти і вносить ряд ключових понять для її (проблеми) вивчення, таких як психологічна герменевтика, дискурс, наратив, психологічне поле і психологічний час, теорія поля, усвідомлення, усвідомленість, підсвідоме, парадоксальна теорія змін тощо.

У психології було проведено численні дослідження, які стосуються вивчення теми життєвих ситуацій. Вивченням теми займалися такі вчені: Н. В.Чепелева, В. Г. Панок, Г. В. Рудь, Л. З. Сердюк, О. І. Купреєва, А. Ленгле, Р. Делахайї, Д. О. Пузікова, К. Левін, А. Бейссер тощо [4; 5; 7; 8; 9; 10; 11].

Окремо можна відзначити роботи Курта Левіна і дослідження, пов'язані з теорією поля, де автор розкрив поняття поля, як результуючої взаємодії особистості і середовища. У працях Наталії Чепелевої проведені дослідження з психологічної герменевтики, що демонструють зв'язок між розвитком, актуалізацією потенціалу людини і її пред'явленням назовні у вигляді тексту. Арнольд Бейссер в своїй парадоксальній теорії змін стверджує, що зміни відбуваються тоді, коли настає усвідомлення і прийняття людиною власної особистості. Роботи цих вчених є визначними для дослідження окремих аспектів/ситуацій в цілому, які впливають на зміну індивідуальної реальності людини.

Ключовою ідеєю теорії поля Курта Левіна є розуміння всього, що відбувається з людиною, крізь аналіз складної взаємодії між особистістю і оточуючою дійсністю. Власне, саме ця взаємодія і створює поле, властивості якого можна досліджувати і яке визначає те, що відбувається в індивідуальній реальності людини. Провідна формула поля за Левіном:

$$B=t(pE),$$

тобто поведінка (B) залежить від взаємодії особистості (p) та оточення (E).

Також визначним в теорії є те, що психологічне поле містить в «тут і зараз» минулі і майбутні події життя людини і її оточення, але формується в теперішньому часі. К. Левін досліджує залежності, які описують закономірності впливу тих чи інших концептів на напруженість поля, відповідно, на прагнення поля до змін і формулює їх математично.

К. Левін вносить ряд понять, які мають пояснити поведінку (мотивацію до змін поля): локомоція як рух у певному напрямку; бар'єри, які впливають на локомоції; позитивна або негативна валентності; вектор як напрямок руху в бік об'єкта або від нього тощо. На думку автора, структура життєвого простору визначає те, які зміни можливі в даний момент. Напрямок і потужність тенденції до зміни, яка відбувається, залежить від результуючої психологічних сил (потреб), які впливають в даний момент.

Велике значення, на думку К. Левіна, у створенні напруженості поля відіграє нереалізована дія (потреба), яка прагне до свого завершення [11]. В цьому контексті цінними є роботи Б. В. Зейгарнік, М. Рікєрс-Овсянкіної, П. Фресса [12; 13; 14; 15].

Сутністю ефекту Зейгарнік є те, що незавершена дія запам'ятовується приблизно у 1,9 разів краще, ніж завершена [15]. К. Левін, описуючи теорію поля, використовує це дослідження для встановлення закономірності між незавершеністю дії і напруженістю психологічного поля.

Під впливом середовища, яке заломлюється крізь внутрішнє сприйняття людини, формується внутрішній психологічний феномен, який і стає внутрішнім стимулом до завершення дії, до зміни поведінки, відповідно, поля.

Арнольд Бейссер у своїй теорії парадоксальних змін стверджує, що зміни відбуваються тоді, коли людина стає тим, ким вона є насправді, а не прагне бути тим, ким вона не є. Тобто, першочерговою умовою зміни є усвідомлення і прийняття поточної реальності. [10]

За Н. В. Чепелевою, яка займається вивченням і розвитком психологічної герменевтики, розвиток особистості залежить від її здатності до осмислення себе і світу. Саме рівень осмисленості (усвідомленості) визначає формування її життєвого шляху. Осмислення дійсності, досвіду призводить до формування власної психічної реальності і побудови власного життєвого проекту. Важливу роль, за Чепелевою, в цьому відіграють дискурсивні практики. Тобто, написання тексту (оповоді) життя різними засобами. [5; 7; 8; 9]

На нашу думку, поєднання вищезазначених теорій і досліджень науковців дає напрямок для наступного пошуку взаємозв'язків між усвідомленістю людини і змінами, які відбуваються в її житті, індивідуальній реальності, життєвому просторі.

Примітною є парадоксальна теорія змін, яка наштовхує на міркування про те, як саме усвідомлення і прийняття реальності впливає на зміни в полі. Якщо



взяти до уваги положення К. Левіна про напруженість в полі, яка є причиною потреби у зміні, і формулу прямо пропорційного зв'язку між поведінкою людини і зміною поля, то можна висловити гіпотезу про те, що індивідуальна реальність людини (психологічне поле) змінюється під впливом поведінки. В свою чергу, рушійною силою поведінки є дії (локомоції у значенні Левіна), які формує сукупність внутрішніх потреб, з метою встановлення балансу напруженості поля.

Позиції психологічної герменевтики поєднують, на мій погляд, усвідомленість і зовнішню реалізацію дії шляхом написання тексту (оповіді) життя, тобто підкреслюють роль усвідомленості в поєднанні з практичним її застосуванням. [1; 3; 5; 7; 8; 9;]

Перспективою дослідження теми є встановлення зв'язків між усвідомленістю і зміною життєвої ситуації з метою кращого розуміння об'єкта психотерапевтичних зусиль для покращення якості життя клієнта/пацієнта.

### Література:

1. Засекіна Л. В. Психолінгвістична діагностика. Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. 187 с.
2. Карпенко З. Аксіопсихологічний поворот у психології особистості: досвід методологічної реконструкції. Психологія особистості, 2010. С. 180–185.
3. Масієнко Ю. О. Структурно-динамічні ознаки «я-тексту» особистості / Ю. О. Масієнко: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2006.
4. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
5. Проблеми психологічної герменевтики / за ред. Чепелевої Н. В. К.: Міленіум, 2004. 276 с.
6. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2010. 64 с.
7. Чепелева Н. В. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2012. Випуск 20. С. 17–21.
8. Чепелева Н. В. Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики. Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії. К.: Либідь, 2006. С. 280–302.
9. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики. Актуальні проблеми сучасної української психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. академіка С. Д. Максименка. К.: Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 15-24.
10. Beisser, A. The Paradoxical Theory of Change. Gestalt Therapy Now, ed. J. Fagan & I.L. Shepherd, Harper & Row, New York, 1970.
11. Lewin, K. Field theory in social science. New York: Harpers, 1951
12. Ovsiankina Maria. Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen. Psychologische Forschung, 1928. . P. 302–379.
13. Paul Fraisse. Psychologie du Rythme. Paris, 1956.
14. Paul Fraisse. Psychologie du temps/ Paris, 1957.
15. Zeigarnik, B. Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen, 1927, Psychologische Forschung 9, P. 1–85.

**Волошина Л. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПРОБЛЕМА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Питання розладів афективної сфери особистості сьогодні є надзвичайно актуальним. Так, означені відхилення, також відомі як афективні розлади, є загальною назвою групи психічних розладів, пов'язаних з порушеннями афекту. Ці розлади мають вплив на думки, почуття, поведінку та взаємодію людини з навколишнім світом.

Так, до афективних розладів відносяться: *депресивні розлади* – стани, основними симптомами яких є почуття смутку, відчуття безнадії, втрата інтересу або задоволення від різної діяльності, які раніше приносили задоволення; *біполярні розлади* – розлади, коли людина переживає епізоди манії (підвищеного настрою та енергії), а також і депресії; *розлади маніакального спектру* – розлади, симптомами яких є підвищений настрій, надмірна енергія та збудження [1, с. 23].

Найбільш поширеними розладами у наш час вважаються депресія та депресивні розлади. Зокрема, депресія характеризується зниженням настрою, активності та волі. Так, під час депресії людина тривалий час (не менше двох тижнів) відчувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи [1; 5].

Депресія може виникнути у результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів. Найбільш частим поштовхом до депресії стають негативні події: втрата роботи, смерть когось із рідних, психологічна травма, важка стресова подія. Також до депресії можуть призвести травматичні події з дитинства: фізичне насильство, відсутність одного з батьків з родини, цькування з боку однолітків або старших людей (психологічні чинники). Також депресія може бути ендогенною, що виникає внаслідок збою нейрохімічного балансу в головному мозку, зокрема нестача серотоніну, дофаміну та норадреналіну в мозку, а також тривала відсутність сонячного світла та брак вітамінів групи D. Водночас, депресія може мати генетичний характер [3; 4].

Загалом, Симптоми депресії можуть варіюватися від легких до важких і містять: постійно поганий настрій, зокрема смуток, відчуття безнадії, відчуття провини, постійне роздратування; відсутність відчуття задоволення; Відчуття

фізичної втоми (слабкість, важкість виконувати звичайні побутові справи тощо); втрата апетиту або неконтрольоване вживання їжі; проблеми з засинанням, нічні напливи думок, раннє прокидання, або постійна сонливість; тривога з приводу, що може трапитися щось погане без обґрунтованих доказів; зниження концентрації та проблеми із пам'яттю; нерішучість та почуття провини з відчаєм («я невдаха» тощо); можуть ставати нав'язливими думки про суїцид.; повторюваними час від часу.

Проблема депресивних станів особистості є дуже актуальною, оскільки депресія є одним з найпоширеніших психічних розладів. Депресія може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи її соціальну, професійну та особистісну сфери. Найбільш поширеними проблемами, пов'язані з депресивними станами особистості, є: вплив на формування особистості, зокрема коли депресія виникає у ранньому віці, може перешкоджає гармонійному розвитку; депресія знижує працездатність і призводить до втрати працездатності, нерідко роботи; депресія впливає на стосунки з іншими людьми, зокрема у родині, серед друзів і колег; призводить до різних фізичних проблем, включаючи біль, недосипання, зміни в апетиті тощо; призводить до виникнення суїцидальних думок або спроб суїциду [2; 4; 5].

Отже, важливо зазначити, що депресія – це серйозний депресивний стан, який потребує професійної допомоги. Означений розлад може бути спричинений різними факторами, зокрема стресом, психологічними травмами, певними медичними станами, а також генетичною схильністю. Проблеми, що пов'язані з депресивними станами особистості: перешкоджання формування гармонійної особистості, зниження працездатності, роботи; ускладнення стосунків з іншими людьми, виникнення різних фізичних проблем (біль, недосипання, харчування), виникнення суїцидальних думок або спроб суїциду. Всі означені проблеми потребують кваліфікованої допомоги при виявленні основних симптомів у людини у будь-якому віці.

### Література:

1. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. *Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2018. № 3 (96). С. 22–24.
2. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник мну імені В. Сухомлинського*. 2016. № 1 (16). С. 77–81.
3. Орос М., Тодавчич О. Нейробіологічні основи депресії та тривожного розладу: принципи консервативного лікування. *НЕЙРОNEWS*. 2019. № 1. С. 34–36.
4. Орос М. М., Сіткара А. Порівняльний аналіз поширеності депресії серед відносно здорових та хворих людей. *Здоров'я України*. 2016. № 3 (38). С. 50–52.
5. Пфайфер С. Депресія. Хвороба сучасності. Наук. ред. В. Бабич; пер. з нім. О. Кушнікова. Львів: Свічадо, 2017. 87 с.

**Вольф Н. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Тимошенко О. А.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ПЛЕЙБЕК-ТЕТРУ НА ОСОБИСТІТЬ**

З початком повномасштабної війни в Україні з'явилося багато біженців з України в Європі. Вони втратили рідний дім, підтримку рідних, роботу, свій звичний уклад життя. Ці люди страждають від невизначеності, непередбачуваності того, що може очікувати в майбутньому. У біженців часто виникає «синдром вижившого». Люди щасливі, що вижили, але одночасно відчувають постійний страх за своїх близьких, які залишились в Україні. Цей страх стає постійним і викликає хвилювання. Все це звичайно відображається на здоров'ї фізичному та психологічному людей. Тому потреба в психологічній та навіть психіатричній підтримці дуже є висока.

Для кожного практикуючого психолога, який працює з біженцями, постають питання пошуку найекологічного дієвого методу психологічної допомоги. Одним з таких методів є- плейбек-театр.

Плейбек-театр часто використовується як інструмент соціальних змін на рівні малих та середніх груп. Соціально-психологічний ефект, який відчуває на собі кожен учасник перформансу пояснюється концептом «нарративної ретикуляції».

Що таке плейбек-театр? Які психологічні чинники та механізми з'являються протягом одного перформансу? На всі ці питання я маю можливість відповісти.

Плейбек-театр – це не класичний різновид інтерактивного театру імпровізації, який виник у США у 1975 році. Процес плейбек театру полягає в тому, що глядачі розповідають свої особисті історії, а актори миттєво, за допомогою технік відображають їх на сцені.

Плейбек-театр – це не театр репертуарних творів, адже інсценізуються саме індивідуальні історії присутніх на виставі.

На виступі завжди є ведучий на професійному сленгу «кондактор», який організовує практики та супроводжує весь процес від вступного до заключного слова. Акцент у плейбек-театрі на творчості, креативності, згуртованості та довірі. Розповіді глядачів, гра акторів та музикантів, а також емоційні реакції ведучого, акторів та всіх присутніх є непередбачуваними та спонтанними.

Потрібно розуміти, що у всіх учасників, так як вони ві являються переселенцями з'являються одні і ті ж однакові соціально-побутові проблеми, пониження соціального статусу, труднощі психологічного характеру, які пов'язані з переїздом, адаптацією та інтеграцією в іншій країні. В цих умовах постає питання: «як жити далі, якщо повернутись до минулого життя неможливо?» В відгуках, на прикінці виступу, коли проводили опитування, то більшість учасників писала про поліпшення настрою та самопочуття. А на запитання на початку про очікування від перформансу, то більшість учасників відповіла, що хотіла б відволіктись від негативних емоцій та переживань реального життя.

Які емоції та почуття з'являються в групі:

1. Відчуття «ми», об'єднання в єдину групу.
2. Довіра та відчуття безпеки, емпатичне слухання.
3. Відчуття, що ти не один в цьому світі, і хтось. як ти зараз, тримається в нестабільному та тривожному світі.
4. Бажання творити і робити щось цікаве і креативне в своєму житті.

Дуже великий ефект «зцілення» проявляється у людей, які розповідають свої історії. Часто у розповідаючих з'являється переживання катарсису чи просто з'являється можливість бути вислуханим і важливим в групі. Коли актори грають історію у людини з'являється якби погляд з іншої сторони, з іншого боку на ситуацію і це допомагає розібратись в своїх ресурсах, емоціях та ще один раз пережити. Важливо, яка атмосфера панує при виступі: повага та підтримка один до одного, безоціночне прийняття розказчика та його історії дають найсильніший терапевтичний вплив.

Під час перформансу розказуються різні історії – це і сни, спогади, фантазії, якісь трагедії і взагалі може бути яка завгодно історія, але тільки та, яка трапилась з самим розказчиком.

В процесі відзеркалення актори мають можливість знайти ресурси для пошуку виходу із скрутною або травматичною ситуації, для того щоб дати можливість глядачам по-іншому побачити розказану історію. В цей час кожен учасник театрального дійства, як глядачі так і актори проявляють «колективне безсвідоме», стають одним цілим організмом. Це має важливий психотерапевтичний ефект.

Ще хотілось би зупинитись на групі акторів, які збираються для репетицій і виступів. Актором плейбек-театру може стати кожна людина, якій подобається театр, спонтанність, акторська майстерність. За допомогою плейбек-театру кожен із акторів тренують свою чутливість, емоційність, креативність, розуміння себе та інших, інтуїцію та відчуття простору та часу. Важливі вправ на розвиток пам'яті, уваги, уяви, сміливості проявлять себе і повагу для проявам емоцій інших. Плейбек-театр аматорська форма імпровізації, яку дуже часто використовують в психотерапевтичній практиці представники психодрами

Виступ плейбек-театру ніколи не схожий на попередній. В процесі одна історія чіпляє іншу. Але іноді дуже важливо виступ присвячувати якісь темі, коли кожен учасник, який прийшов на виступ плейбек-театру буде розуміти про що будуть історії та сміг приготувати свою.

Плейбек -театр- аматорська форма імпровізації, яку дуже часто використовують в психотерапевтичній практиці представники психодрами, але дійсно поки не може вважатись власне психотерапевтичною практикою. Але це метод психологічної допомоги, який успішно розвивається і зараз плейбек-театр поширився по сьому світу.

Плейбек-тетр як мистецтво та творчість, яке сприяє глибокому слуханню, емпатії та розумінню,що дозволяє побачити нові шляхи спілкування один з одним.

За допомогою плейбек театру можна працювати з дітьми, підлітками, з дорослими різних верств населення,а також використовувати в тюрмах, психіатричних лікарнях, в бізнесі.

Зараз плейбек-театр поширився по сьому світу.

#### **Література:**

1. Theatre as a Therapeutic Aid after Natural Disasters: Brain Connectivity Mechanisms of Effects on Anxiety - Sarat Munjuluri, Peter K. Bolin, Y. T. Amy Lin, Nina L. Garcia, Leslie Gauna, Tien Nguyen, Ramiro Salas, 2020 (sagepub.com).
2. Салас Дж. Граєм в реальне життя в Плейбек-театрі. 1993,1996

**Гаврук Ю. М.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології Університету «КРОК»,  
м. Київ, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології Університету «КРОК»  
**Васильченко О. М.**

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СИТУАЦІЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ**

*У рамках статті аналізуються особливості соціально-психологічної ситуації вимушених мігрантів; визначається вплив фактору еміграції на становище вимушених мігрантів; розглядається поняття міграційної готовності особистості, яка є окремим випадком психологічної готовності людини.*

**Ключові слова:** війна, міграція, соціально-психологічна ситуація, зміна ідентичності, міграційна готовність особистості.

Повномасштабне російське вторгнення на територію України, спричинило масовий виїзд українців за кордон. Велика кількість людей була змушена швидко виїхати із місць постійного проживання не тільки до інших областей України, а й до інших країн.

Неочікувана різка зміна оточення та середовища, часто мовний бар'єр, спричиняє неабиякі зміни ідентичності особистості. Люди, в переважній більшості, не мали психологічної готовності до міграції. Навіть ті, хто планував виїзд за кордон з метою навчання, роботи чи переїзду на постійне місце проживання, не були готові до «такого» розвитку подій. Результатом вимушеної міграції в більшості є значне погіршення, часткова чи повна втрата добробуту та фінансових доходів, що руйнує колишнє уявлення про себе.

Згідно зі звітом УВКБ ООН, кількість переміщених осіб у всьому світі у 2021 році перевищила 84 мільйони осіб, з них 26,6 мільйона – біженці, а 4,4 мільйона осіб – прохачі притулку [10]. Ці цифри були найвищими за останні 20 років. Війна в Україні призвела до ще більш тривожних цифр і тривожної ситуації щодо цього.

*Життя у стані невизначеності: пережити війну та стати біженцями*  
Перш ніж описати стан невизначеності, важливо провести різницю між особами, які шукають притулку, і статусом біженців осіб, які біжать із зон конфліктів та бойових дій. Особа, яка шукає притулку, це особа, яка шукає міжнародного захисту в країнах з індивідуальними процедурами [8]. Особа, яка шукає притулку, – це особа, чия заява про надання статусу біженця ще не була прийнята в країні, де вона подала заяву. Таким чином, кожен біженець спочатку є шукачем притулку, але не кожен шукач притулку зрештою буде визнаний біженцем та отримає правовий захист та матеріальну допомогу.

За даними Habitat for Humanity, біженці – це люди, які рятуються від збройних конфліктів чи переслідувань. Їхнє становище настільки небезпечне, що вони

перетинають національні кордони в пошуках безпеки в інших країнах і стають біженцями, які мають доступ до допомоги з боку держав, що приймають, і гуманітарних організацій.

Стан осіб, які шукають притулку в перехідний період, описується як стан підвищеного стану [7]. На даному етапі вони не мають офіційного статусу, поки вони очікують завершення розгляду своєї заяви про надання статусу біженця. Хаас (2017) описує цей етап як «очікуючі громадяни та очікуючі на депортацію» [8]. Особи, які шукають притулку, описують цей етап як зупинення життя та очікування його відновлення [9]. Це завдає великої шкоди психологічному благополуччю. Крім невизначеності, цей етап викликає почуття жалю та провини через розлуку з сім'єю, нездатність піклуватися про потреби сім'ї, а також через те, що діти втрачають своє дитинство та своє майбутнє. Крім того, відсутність контролю над обставинами впливає на психологічний добробут осіб, які шукають притулку, оскільки життя в цій державі не має спрямування. Іншими словами, процес, який має бути тимчасовим станом, спричиняє травму, яка може мати довгострокові наслідки для людини і, можливо, навіть після надання притулку [9].

*Особисті фактори.* Через індивідуальні відмінності та унікальні обставини в процесі війни та переміщення біженців (вимушених мігрантів), які не отримали легального статусу в потенційній приймаючій країні, піддаються безлічі особистих факторів ризику та захисних факторів. Ці чинники впливають те що, як переживається перехідний стан. Індивідуальні чинники ризику пов'язані з почуттям невпевненості та незахищеності через невирішеність правового статусу [4]. В результаті особи, які шукають притулку, живуть у страху, ізоляції та бідності, проводячи роки ув'язнення та розлучені зі своїми сім'ями. Крім того, особи, які шукають притулку, повідомляють про почуття безсилля та відсутність контролю над своєю ситуацією, поки вони чекають на прийняття рішень щодо свого майбутнього [8].

Інші ключові фактори, які сприяють психологічному погіршенню прохачів притулку та біженців, включають відсутність процедурних знань, культурні відмінності, інтелектуальну стимуляцію та можливості для зростання [8]. Це пов'язано з відсутністю доступу до освіти та працевлаштування. Батьки повідомляють про почуття провини, коли їхні діти пропускають навчання, та про почуття некомпетентності, оскільки вони стають нездатними виконувати сімейні зобов'язання. Важливо розуміти, що в такі складні кризові періоди для сім'ї, діти отримують життєві стратегії, що транслюються від батьків та можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку особистості дітей та підлітків. Почуття неповноцінності та почуття переваги є важливими чинниками у формуванні життєвих сценаріїв, як неусвідомлений план життя, який складається ще в дитинстві [3].

Відсутність доступу до працевлаштування має не лише економічні, а й психологічні наслідки, оскільки воно є джерелом рутини, стабільності, зв'язків та соціальних мереж, які сприяють відчуттю безпеки [6]. Таким чином, процес очікування посилює психологічне погіршення осіб, які шукають притулку, оскільки створює стан невпевненості, незахищеності, ізоляції та безнадійності.



Існують також захисні фактори, які можуть допомогти психічному благополуччю осіб, які шукають притулку, за рахунок підвищення стійкості перед невизначеністю та безнадійністю. Наприклад, прохачі притулку намагаються розраховувати на свою віру, духовність та релігійні практики [9]. Це дає відчуття нормальності та можливості для соціальних зв'язків. Крім того, шукачі притулку також приймають поведінкові стратегії, такі як фізична активність, заняття хобі та перегляд фільмів як джерело відволікання від свого поточного стану. Крім того, вони повідомляють про прийняття когнітивних стратегій, таких як прийняття, позитивне мислення та пошук сенсу у стражданнях, щоб нормалізувати та мінімізувати тяжкість своєї ситуації [6]. Таким чином, проходячи тривалий процес надання притулку, вимушені мігранти активно намагаються вдатися до стратегій та практик, які впливають на їхнє психічне благополуччя.

*Соціальні фактори* На соціальному рівні існують чинники ризику та захисту, які впливають на психічне здоров'я осіб, які шукають притулку. Одним із ключових факторів соціального ризику є ізоляція та відсутність зв'язку з приймаючою спільнотою через такі бар'єри, як стигма, знання мови приймаючої країни та дискримінація [4]. Крім того, приймаюча спільнота може бути непривітною через різке зростання числа біженців, що може призвести до подальшої ізоляції та маргіналізації біженців. Інші фактори ризику, які сприяють погіршенню психологічного добробуту під час процесу пошуку притулку, включають нездатність виконувати соціальні ролі та соціальні очікування. Діти, які шукають притулку, також повідомляють, що з них знущаються, виключають їх і маргіналізують через статус батьків. Таким чином, процес пошуку притулку та невизначеність життя у стані невизначеності перешкоджають соціальній інтеграції у спільноті, що приймає.

Наявність працевлаштування дуже важлива для формування нової актуальної ідентичності вимушених мігрантів. Професійна діяльність формує у індивіда відповідну роль, та рольову поведінку, актуальну в приймаючій країні. Так, на думку М. Куна, індивід формує плани поведінки відповідно до ролей та статусів у групах, із якими він себе ідентифікує [1]. Це важлива частина інтеграції вимушених мігрантів в інших країнах. Згідно з основними положеннями теорії ролей, людина розуміється не як «абстрактна особистість», а носій певних нормативів, прав та обов'язків, які не конфліктують з його власними цінностями та життєвими принципами. Професійна діяльність займає вагомому долю життя особистості, формуючи в ньому роль, відповідно до очікувань колективу, професійного зростання, умов праці тощо [2].

Провідними чинниками адаптації переселенців з України до життя в іншій країні є емоційний комфорт та інтернальність; негативний вплив на адаптацію мають високі рівні тривожності, позитивний – ціннісно-сміслові орієнтації. Окремі особистісні риси є одними з індивідуальних чинників, що визначають формування адаптивності та успішне подолання кризових ситуацій в житті [4].

Також, особливу роль слід приділити вивченню міграційної готовності особистості, яка є окремим випадком психологічної готовності людини до чого-небудь

(мова йде про осіб, які прийняли рішення залишити власну державу цілеспрямовано на основі різних соціально-політичних чинників). Найчастіше психологічна готовність досліджується в руслі проблематики психічних станів і трактується як фактор, який опосередковує реалізацію потенційних можливостей людини в конкретних умовах. При цьому сутність готовності розуміється неоднаково. У дослідженні ми спираємося на визначення, за яким міграційна готовність – це установка, схильність суб'єкта, що виникає при передбаченні ним певного об'єкта (або ситуації) і забезпечує стійкий, цілеспрямований характер перебігу діяльності. З позицій теорії психологічних систем [6] міграційна готовність розуміється як прагнення добровільно змінити регіон проживання, що виникає в людини на основі протиріч між його образом світу, що включає й оцінку місця проживання, а також бажаного майбутнього, з одного боку, і його способом життя, з іншого боку, які перестали відповідати один одному.

На думку О. Срібної, ставлення осіб до міграції може бути не тільки способом вирішення окремих, матеріальних проблем, а й включати низку інших, психологічних, чинників. Такий фактор, як набір певних ціннісних орієнтацій, може з більшою імовірністю сприяти формуванню міграційної готовності [6].

Таким чином, сучасні суспільні умови призводять до зміни соціальної ідентичності. Проблема ідентичності виникає тоді, коли відбувається руйнування старої соціальної структури. Тобто саме кризовий стан суспільства, нестабільність його розвитку викликають загострення проблеми ідентичності і спонукають її трансформації.

### Література:

1. Васильченко О. М. Застосування структурно-функціонального підходу до аналізу соціальної поведінки особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К.: 2010. Т. 9, випуск 5. С. 103–14.

2. Васильченко О. М. Свідомий вибір професійної діяльності, як умова досягнення особистісної зрілості / О. М. Васильченко, М. С. Макаренко // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022.

3. Васильченко О. М. Фактори формування особистості та особливості впливу міжпоколінної трансляції / О. М. Васильченко, С. Є. Бузова // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022.

4. Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255.

6. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези

доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

7. Сингаївська І. В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 26 жовтня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023.

8. Срібна О. В. Соціально-психологічні причини сучасної еміграції українців. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/35.pdf>

9. Amnesty International. Refugees, asylum seekers and migrants. URL: <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/refugees-asylum-seekers-and-migrants/>

10. Hoffman S. Living in limbo: Iraqi refugees in Indonesia. *Refuge: Canada's J. Refugees*. 2019. 28, 15–24.

11. United Nations High Commissioner for Refugees. Ukraine refugee situation. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.

**Гаража Ю. Л.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ У ПЕРІОД ЮНОСТІ**

Юність – це важливий період в житті людини, який передуює зрілості. Цей період є досить тривалим і зазвичай охоплює вік від 14-15 до 25 років. Зазвичай період юності поділяється на два етапи: ранню та пізню юність. Рання юність охоплює період від 14-15 до 18 років, а пізня – від 18 до 25 років. Цей період у житті людини характеризується важливими змінами на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. До кінця юнацького періоду завершується загальне фізичне дозрівання та статеве дозрівання організму, досягається фізична зрілість. Фактично, Юність є початком дорослого життя і саме у цьому віці з'являється відчуття того, що все життя попереду, що надає, у свою чергу, можливість апробувати все, помилятися та вести пошук далі [1; 3].

За Е. Еріксоном юнацький вік – це період активного самовизначення та формування особистісної ідентичності. Відповідно, основне завдання цього періоду розвитку – формування ідентичності особистості. Ідентичність, або психосоціальна тотожність, дозволяє особистості приймати себе у всьому багатстві своїх відносин із навколишнім світом і визначає особистісну систему цінностей, ідеали, життєві плани, потреби, соціальні ролі з відповідними формами поведінки. іншими словами, цей процес передбачає пошук відповідей на запитання «Хто я?» та «Яким я повинен бути?» [5, с. 69].

Загалом, юність характеризується такими особливостями [2; 3]: а) відбуваються істотні морфофункціональні зміни, завершуються процеси фізичного та статевого дозрівання людини; б) значні зрушення відмічаються на біологічному, психологічному та соціальному рівнях; в) основною суперечністю ранньої юності є потреба у самовизначенні та неадекватний життєвий досвід (юнак шукає своє місце у дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації); г) упродовж всього періоду відбувається розгортання статево-рольової ідентифікації, закріплення гендерних норм моралі та поведінки, формування готовності до створення сім'ї, стосунків у шлюбі; д) молоді люди активно досліджують свої потенційні (ймовірні) ролі у суспільстві, свої інтереси, цілі та світогляд. Означені особливості юнацького віку відіграють важливу роль у формуванні особистості та її подальшому розвитку.

Отже, період юності – надзвичайно важливий і бурхливий етап життя. Цей період також характеризується тим, що тут виникає особистісна криза. Загалом, Особистісна криза передбачає виникнення критичного моменту у психічному розвитку особистості; особливий емоційний стан, що вирізняється переживаннями невизначеності, виникненням ускладнень і дезорієнтації, що зумовлюють втрату раніше набутого життєвого балансу (рівноваги). Виникнення кризи змушує людину пристосовуватися до нових умов життя, як зовнішніх, так і внутрішніх. Причиною кризи 17-18-ти років є придбання нового соціального статусу, заповнення ніші відповідальності за вибір життєвого шляху та неможливість поєднання своїх можливостей із прагненнями. У найбільш крайніх випадках різні страхи та хвилювання зумовлюють виникнення стійкого стресу, внаслідок якого відбувається погіршення самопочуття та поява певних невротичних реакцій, зокрема запаморочення, підвищення температури тощо. Виникнення стійких мотивів самореалізації та самоідентифікації у соціумі завершується приблизно в 22–23 роки [4; 5].

Психологічний зміст кризи юнацького віку розкривається у наступних положеннях: криза юнацького віку виникає через неузгодженість між процесами статевого дозрівання, загально органічного розвитку та соціального формування; відбувається пошук власної ідентичності, оскільки з'являється відчуття того, що все життя попереду (все можна спробувати, розпочати заново, активно вивчати); різко змінюється спосіб життя, що призводить до включення у нові види діяльності, спілкування з іншими людьми, а це, у свою чергу, призводить до виникнення напруженості; поява страхів і тривожності, що є наслідком переживання відповідальності за зроблений вибір, реальні досягнення; нова життєва ситуація, у якій опинилася молода людина, вимагає негайної адаптації до неї; зануреність особистості у філософські проблеми, що проявляється у сумнівах, роздумах, які заважають прояву активної позиції юнака [3; 5].

Отже, зміст психологічної кризи юнацького віку зумовлений процесами соціального й біологічного дозрівання, пошуку власної ідентичності, життєвого самовизначення, адаптацією до нових умов життя, пошуком партнера по життю, апробацією своїх сил і можливостей. Означені особливості кризи юнацького віку відіграють важливу роль у формуванні особистості та її подальшому розвитку.

#### **Література:**

1. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднічук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
2. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
3. Папуча М. В. Психологія ранньої юності: навч.-метод. посібник. Ніжин: НДПУ, 2000. 128 с.
4. Поліщук В. М. Базовий симптомокомплекс кризи входження в дорослість. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 152–155.
5. Цибух Л., Окул І. Особливості протікання кризи юнацького віку. *Наука і освіта*. 2018. Вип. 9–10. С. 68–72.

**Герасимова Н. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ**

Готовність до діяльності – це стан особистості, який включає в себе засвоєння загальних і професійних знань, формування вмінь і навичок, удосконалення сформованих професійно важливих якостей. Цей стан має подвійний пласт: з одного боку, як стан налаштованості на майбутню діяльність (ситуативна готовність), з іншого боку, як результат професійної підготовки (особистісна готовність) [1, с. 19].

В цілому, дослідники вважають, що готовність до діяльності є важливою передумовою цілеспрямованості й ефективності діяльності, вищий рівень сформованості якої допомагає молодому фахівцеві високоякісно виконувати свої професійні обов'язки. Вона є зв'язною ланкою між процесом вузівської підготовки і майбутньою працею фахівця, де готовність трактується як позитивна установка на майбутню діяльність [2, с. 113].

У психології готовність до професійної діяльності позначають як психологічну готовність. Цей феномен містить у собі з однієї сторони запас професійних знань, умінь і навичок; з іншої – риси особистості: переконання, здібності, інтереси, професійну пам'ять, мислення, увагу, спрямованість, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості, що забезпечать успішне виконання професійних функцій.

Зміст психологічної готовності складають інтегральні характеристики особистості, що включають в себе інтелектуальні, емоційні і вольові властивості, професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння і навички, педагогічні здібності. У структурі психологічної готовності до діяльності виокремлюють наступні складові: мотиваційний; орієнтаційний; пізнавально-оперативний; емоційно-вольовий; психофізіологічний; оцінюючий [3].

Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців під час навчання у закладах вищої освіти – це важливий процес, який включає в себе низку етапів і складових. Зокрема професійне навчання (фахова підготовка) передбачає:

1. вивчення основних педагогічних і психологічних законів, закономірностей, категорій педагогіки та психології (визначення теоретичних засад процесу навчання).

2. осмислення використання основних методів і форм організації навчального процесу, включаючи сучасні педагогічні технології (визначення методології навчання);

3. організація педагогічної взаємодії, що передбачає формування вмінь взаємодії зі студентами, вміння вирішувати конфлікти в освітньому процесі;

4. розвиток вмінь діагностики та самооцінки своїх професійних знань, вмінь і навичок;

5. підготовка до фахової діяльності, що передбачає розуміння основ підприємницької діяльності та формування відповідних компетенцій [3; 4].

Доповнює процес формування у майбутніх фахівців готовності до майбутньої фахової діяльності практична підготовка. Так, ця складова підготовки зумовлює:

1. діагностику, що передбачає визначення стану сформованості узагальнених професійних умінь, що лежать в основі підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності;

2. коригування методичного забезпечення виробничої практики, що здійснюється на основі результатів діагностики;

3. аксіологічне забезпечення, що ґрунтується на посиленні мотивації майбутніх фахівців до навчання та самореалізації шляхом впровадження у виробничу практику елементів професійної діяльності;

4. рефлексивний аналіз, що передбачає формування у майбутніх фахівців досвіду критичного самоаналізу власної навчальної діяльності під час виробничої практики з метою вироблення суб'єктивної позиції щодо їх професійної діяльності [4; 5].

Отже, власне ці дві складові фахової підготовки (професійне навчання і практична підготовка) сприяють формуванню психологічної готовності до професійної діяльності, що містить у собі з однієї сторони запас професійних знань, умінь і навичок; з іншої – властивості особистості, зокрема переконання, здібності, інтереси, професійна пам'ять, мислення, увагу, спрямованість, працездатність, емоційність, морально-вольовий потенціал особистості, що в цілому сприятиме успішному виконанню професійних функцій.

#### **Література:**

1. Булах І. С., Долинська Л. В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: Навчально-методичний посібн. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2002. 114 с.

2. Навчальний процес у вищій педагогічній школі / за ред. акад. Мороза О.Г. Київ: НПУ, 2000. 337 с.

3. Подоляк Л. Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Підр. Київ: Каравела, 2008. 351 с.

4. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В. А. Ковальчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.

5. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. Київ: Вища школа, 2005. 240 с.

кандидат психологічних наук,  
вчитель української мови та літератури  
Ніжинської ЗОШ I – III ст. № 15

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, саморегуляції і відчуття повноцінності будь-якої людини. У сучасних умовах зростає роль школи в питаннях підтримання і збереження здоров'я дітей і підлітків, зокрема психічного. Діяльність педагогічних колективів на шляху до вирішення даного завдання визначається організацією всього шкільного (часто й позашкільного) життя учнів. Одним із пріоритетних напрямків НУШ – це спрямування навчально-виховного процесу на оптимальний розвиток і реалізацію духовного, інтелектуального і фізичного потенціалу суб'єктів освітнього процесу.

Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці, передусім, на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Практично весь час дитина перебуває під безпосереднім впливом батьків, вчителі, які повинні не тільки виховувати і вчити дітей, а й дбати про їхнє здоров'я.

Навчання у школі – один із найскладніших і найвідповідальніших моментів у житті дітей, оскільки змінюється все життя дитини: усе підпорядковується шкільному режиму, навчально-виховному процесу. Навчання у школі пов'язане не тільки з отриманням нових знань, але і з ризиком проблеми зі здоров'ям.

Експерти з вивчення стану здоров'я дітей та молоді б'ють тривогу. За їхніми оцінками лише одна дитина з десяти приходить до 1-го класу відносно здоровою. А за період навчання рівень хронічних захворювань зростає у 1,5–2 рази. В умовах трансформації українського суспільства йде зростання негативного впливу на особистість різних чинників: збільшення повсякденних навантажень як психологічних так і фізіологічних, загострення почуття невпевненості, розгубленості, неправильному сприйнятті, хибному оточенні, наслідуванні. І це все безперечно позначається на здоров'ї. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є оптимізація і зміна ставлення до власного здоров'я школярів.

Основним завданням вчителя будь-якого предмету на уроці, зокрема української мови та літератури, є зняття емоційної напруги, попередження фізичної і психологічної втомлюваності учнів, створення комфортних умов для активізації мовленнєвої діяльності.

З цією метою для досягнення результату потрібно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в навчальний процес, а це потребує від учителя, поперше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її подання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів. Намагатися планувати такі види роботи, які



сприяють зниженню втоми. Здоров'язбережувальні технології передбачають зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності, групової й парної форм роботи.

Зниженню втоми учнів протягом уроку сприяє різноманітність видів роботи. Тому доцільно чергувати різні види навчальної діяльності: опитування, письмо, розв'язання проблемних ситуацій, читання, слухання, розповідь, робота з наочними, мультимедійними посібниками, практична робота тощо.

Розв'язати поставлені завдання щодо здоров'язбереження на уроках української мови допомагає реалізація соціокультурної змістової лінії чинної програми, що здійснюється через підбір лексичного матеріалу до уроку, добір диктантів, текстів для переказів, аудіювання та читання мовчки.

З метою формування здоров'язбережувальної компетентності можна використовувати тексти, що містять відомості про здоровий спосіб життя та спорт, ознаки і способи профілактики інфекційних захворювань, нещасних випадків тощо. Відповідно до них підбираються мовні завдання (випишіть, здійсніть розбір, співставте, дослідіть).

Незмінним матеріалом є прислів'я, приказки, фразеологізми про здоров'я і цінність життя, на основі яких можна проводити різні мовні операції: накреслити схему речення, пояснити розділові знаки чи правопис окремих слів, розвивати усне мовлення, з'ясовуючи чому вчать дані народні вислови і яке їх виховне значення.

Ефективним є використання комп'ютерних технологій на уроках української мови та літератури. Подання навчального матеріалу у цікавій та незвичній формі підвищує інтерес до предмету.

Під час уроків доцільно використовувати фізкультхвилинки, мультимедійні руханки, пальчикову та звукову гімнастики, психогімнастику, казкотерапію, сміхотерапію, кольоротерапію, релаксацію, мультимедіа, дидактичні матеріали, арт-техніку.

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток є не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, та взагалі розвиває творчі здібності.

Основна задача таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна мета – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів.

Якщо вчитель помітив, що учні втомились, можна застосувати метод релаксації. Релаксаційні ігри необхідні для того, щоб повеселитися, відпочити, відволіктися. Це можуть бути рухливі вправи, фізхвилинки, масаж один одному, прослуховування спокійної музики, довільне ходіння по класу тощо.

Релаксаційні вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Після грози»: *Заплющить очі. Ви в лісі. Відгриміла гроза. Проїшов дощ, виблискує мокре листя на березі. На траві –*

*срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте повільно, рівно, глибоко.* Така вправа допомагає учням розслабитися, відпочити, відновити сили.

Також для узагальнення знань можна використати ігрові технології. Для 5-6 класів – це уроки-свята, КВК, вікторини, для 7-11 класів- завдання детективного чи фантастичного змісту, створення реклами мовного поняття.

У середній та старшій школі можна проводити уроки з використанням тренінгових технологій. Рух, активність, творчість, соціалізація закладені в самій технології. Учні вчаться передавати свій настрій, ставлення до уроку, до теми символами, своє сприйняття художнього твору – через колаж, асоціативний малюнок.

Проблемне питання або створення проблемної ситуації дозволяє створити сприятливі умови для мовленнєвої, творчої активності учнів, спонукає їх до активної пошукової діяльності. На цьому етапі доцільно застосовувати методи «мозковий штурм», «прес», складання асоціативного куца тощо. Дуже важливо створити ситуацію успіху та усвідомлення власної значущості кожним учнем.

Завершення уроку слід проводити у спокійному темпі, який надає можливість учням задати питання, учителю – прокоментувати домашнє завдання, подякувати дітям за співпрацю на уроці, попрощатися з ними.

Етап прощання спрямований на подолання психологічної напруги, формування позитивних емоцій школярів, що є передумовою подальшої продуктивної роботи учнів протягом дня. На цьому етапі використовується метод «Незакінчене речення». Прийоми зняття психологічної та емоційної втоми: «Клубочок», «Літачки», «Квіточки побажань».

Отже, педагоги повинні працювати над вирішенням проблеми розвитку здорової особистості на основі формування фізичного, психічного, психологічного і соціального здоров'я як цілісного показника нормативного стану дитини. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя сприяє збереженню й зміцненню як здоров'я учнів, так і особистого здоров'я педагога.

#### **Література:**

1. Гетьман Т. О. Профілактика, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку: методичні матеріали до практичних занять з «Вікової та педагогічної психології». Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. 95 с.

2. Державний стандарт базової середньої освіти (2020). Постанова КМУ №898 від 30.09.2020 року. [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886)

3. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі: упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. Київ: Шкільний світ, 2009. 123 с.

4. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: [збірник наукових праць / Інститут проблем виховання АПН України; за ред. І.Д. Беха]. Вип. 10, т. 1. Камянець-Подільський: Видавець Зволейко Д. Г., 2007. С. 461 – 466.

**Горбачов Р. В.**

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Питання травми завжди цікавило дослідників. Загалом, травма – це певне пошкодження організму, що виникає внаслідок впливу зовнішніх чинників або внутрішніх процесів. Вона може бути видимою або невидимою, на перший погляд. Відповідно, травма може бути також розділена на два основних типи: фізична травма – пошкодження тканин або органів тіла внаслідок удару, поранення, опіку тощо; психологічна травма – нервові потрясіння, що виникло внаслідок дії на психіку людини особисто значущої інформації.

Психологічна травма, або психотравма, це травма, що виникла внаслідок дії на психіку людини особисто значущої інформації. Це може бути спричинено людьми, стихійними лихами, тортурами тощо. Наслідки можуть виявлятися через психологічні або фізичні симптоми, які зазвичай об'єднують у поняття посттравматичний стресовий розлад. Дослідники схильні виокремлювати чотири типи психологічної травми:

1. гостра травма, що розвивається у відповідь на одну подію (наприклад, автомобільну аварію, сексуальне насильство або стихійне лихо);
2. комплексна травма, що виникає у відповідь на тривалі та повторювані травматичні події (жорстоке поводження з дитиною або нехтування нею, домашнє насильство або суспільні заворушення);
3. вторинна травма, яка є наслідком того, що людина стала свідком отримання травми іншою особою або групою осіб;
4. травма покоління є наслідком її передачі від одного покоління до наступного, особливо коли її переживає певна спільнота (як у рабстві або при геноциді) [1; 4; 5].

Відповідно, травматичний досвід особистості передбачає вплив на психіку людини подій, що мають особисту значущість, зокрема події, ознаками яких є миттєвість виникнення у свідомості у формі цілісної сюжетно-динамічної ситуації, з коротким, швидкоплинним сюжетом, який схожий на яскравий спалах переживання почуттів і думок, роздвоєнням особистості в момент спогаду на позиції учасника події та спостерігача, насиченістю чуттєвим змістом перцептивного й

емоційного характеру. Важливо, що травматичний досвід може мати негативний вплив на особистість, зумовлюючи у неї досить складні емоційні переживання та одночасно може сприяти виникненню психологічних порушень і у тяжких ситуаціях виникнення психічних розладів [2; 3].

Так, травматичний досвід особистості може бути спричинений різними чинниками, зокрема соціально-політичними подіями (війни, громадянські заворушення, політична нестабільність тощо); фізичне, емоційне або сексуальне насильство над людиною, а також недбале ставлення; втрата близької людини, розлучення, втрата роботи або втрата здоров'я тощо; важкі життєві обставини, такі як хвороба, безробіття, бідність тощо (стресові ситуації); низька самооцінка, песимізм, високий рівень тривоги тощо [2, с. 379].

Дослідники наголошують, що реакція на травматичні події може бути різною в залежності від індивідуальних особливостей особистості, її психологічної стійкості та доступу до кваліфікованої допомоги. Саме тому варто Тому, при роботі з травматичним досвідом особистості, важливо враховувати ситуацію, чинники й індивідуальні особливості людини, що пережила стресову ситуацію [1; 5].

Отже, травматичний досвід особистості є наслідком отриманої психологічної травми. Він зумовлений впливом на психіку людини подій, що мають особисту значущість і пов'язаний із переживання почуттів і думок, роздвоєнням особистості в момент спогаду, насиченістю чуттєвим змістом перцептивного й емоційного характеру та може мати негативний вплив на особистість, зумовлюючи надзвичайно складні емоційні переживання, провокуючи виникнення психологічних порушень і психічних розладів. Реакція людини на травматичні події може різнитися в залежності від індивідуальних особливостей, психологічної стійкості та доступу до кваліфікованої допомоги.

#### **Література:**

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1(74). С. 378–390.
3. Синявський В. В., Сергеєнкова О.П. Психологічний словник. / за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.
4. Титаренко Т. М. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностаєва. Київ : Рута, 2001. 320 с.
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.

**Гориславська О. О.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**Папуча М. В.**

## **ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Термін «діти з особливими освітніми потребами» у нашій країні використовується для позначення категорії дітей, у яких мають місце порушення психофізичного розвитку, зокрема: сліпих; зі зниженим зором; глухих; зі зниженим слухом; з тяжкими порушеннями мовлення; із затримкою психічного розвитку; з порушеннями опорно-рухового апарату; з порушенням інтелектуального розвитку; зі складними порушеннями розвитку (зокрема й з розладами аутистичного спектра, зниженим зором і інтелектуальними порушеннями, зниженим слухом і інтелектуальними порушеннями, порушення опорно-рухового апарату і інтелектуальні порушення. Загалом до даної категорії належать діти-інваліди, діти з незначними порушеннями здоров'я, соціальними проблемами, а також обдаровані діти [1, с. 3].

Психологічні особливості дітей з особливими потребами визначаються їхніми індивідуальними особливостями та умовами, в яких вони розвиваються. Зокрема, психічна діяльність таких дітей має стійкий характер, оскільки вона є результатом органічних уражень на різних етапах розвитку (генетичні, внутрішньоутробні, пренатальні та постнатальні порушення) [1; 4].

Разом із тим, соціалізація цієї категорії осіб може бути складнішою через обмеження у спілкуванні, самообслуговуванні, пересуванні, контролі за своєю поведінкою, а тому їх розвиток залежить від задоволення їх потреб іншими людьми. Сприяє розвитку для дітей з особливими потребами, оскільки вона забезпечує їм можливість навчатися в загальноосвітніх закладах, що допомагає їм інтегруватися у суспільство та розвивати свої потенційні можливості [4, с. 17].

Проте найбільшій ваги на розвиток дітей з особливими потребами має ставлення батьків, оскільки основною потребою таких дітей є любляча родина, мама й тато, рідні, які добре про них піклуються. Водночас, дослідники вказують, що ставлення батьків до дітей з особливими потребами має певні психологічні особливості та динаміку розвитку (від невизначеності до агресії).

Ставлення батьків до дітей з особливими потребами може включати різні аспекти та певні відмінності у кожній окремо взятій родині. Так, батьки можуть проходити через різні етапи прийняття діагнозу своєї дитини, що може включати

шок, заперечення, гнів, торг, депресію та, нарешті, прийняття. Водночас, дорослі стають активними учасниками виховання та навчання своєї дитини, знаходяться у взаємодії з педагогами та іншими фахівцями, що допомагає їм краще розуміти особливості розвитку своєї дитини та відчувати себе рівноправними партнерами процесу розвитку власної дитини [3; 4].

Особливу роль у ставленні батьків до своїх дітей відіграє спілкування з дитиною, зокрема воно передбачає вислуховування дитини, спостереження за нею, акцентування (опора) на її сильних можливостях, а також – вплив на дитину через прохання, що дозволяє ефективно взаємодіяти й обмінюватися інформацією, проте головним тут є підтримка дитини у її починаннях. Також батьки стають активними учасниками в освітньому процесі своєї дитини, особливо в контексті інклюзивної освіти.

Виховання дітей з особливими потребами в сім'ї може бути як викликом для батьків, так і можливістю особистого зростання. У ході виховання дітей з особливими освітніми потребами у сім'ї [3; 4; 5] дорослі можуть зіткнутися з наступними проблемами:

1. адаптацію сім'ї до виховання дитини з особливими потребами є актуальними, що передбачає відновлення емоційного статусу дитини, формування в неї навичок взаємодопомоги, вироблення оптимальної лінії розвитку дитини, налагодження контактів з іншими сім'ями, які мають схожі проблеми.

2. ускладнення процесу соціалізації дитини, що зумовлюється дією різних чинників, зокрема обмеженість у спілкуванні, самообслуговуванні, пересуванні, можливістю контролю за власним поведінням таких дітей;

3. отримання дитиною якісної інклюзивної освіти, яка забезпечує їм можливість навчатися у загальноосвітніх закладах, що допомагає їм інтегруватися в суспільство та розвивати свої потенційні можливості;

4. взаємодія та налагодження контактів батьків із різними медико-психологічними, соціально-корекційними комісіями, колективами закладів освіти тощо, які залучені до супроводу дітей з особливими освітніми потребами.

Отже, варто пам'ятати, що кожна дитина є унікальною, і психологічні особливості дитини з особливими освітніми потребами можуть варіюватися від у окремо взятої особистості. У сім'ях батьки мають підтримувати своїх дітей та накопичувати необхідні ресурси для подолання проблем у вихованні дітей з особливими освітніми потребами через консультації з професіоналами, такими як психологи, соціальні робітники та педагоги, а також підтримка від спільноти та інших сімей, що мають схожий досвід взаємодії з означеною категорією дітей.

#### **Література:**

1. Виховання дітей з особливими потребами в сім'ї / за ред. Л.П.Фалинської; упоряд. І. Б. Іванова. Київ: УДЦССМ, 2008. 84 с.

2. Засенко В., Прохоренко Л. Освіта «особливих» дітей: стратегія розвитку. *Рідна школа*, 2019. № 3-4, С. 48–52.

3. Про світ дітей з особливими потребами: Порадник керівникам освітніх установ, вчителям, вихователям дошкільних закладів, шкіл-інтернатів, батькам

щодо роботи з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку / В. І. Шнайдер. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2003. 140 с.

4. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посіб. у 9 кн./ За заг. ред. А.А. Колупаєвої. Інклюзивна освіта: вибір батьків. Кн. 1. Кив, 2010. 70 с.

5. Федосєєва О. А. Особливості виховання дитини з обмеженими можливостями в сім'ї. *Молодий вчений*. 2013. №9. С. 346–349. URL <https://moluch.ru/archive/56/7711/> (дата звернення: 10.03.2024).

**Гориславський С. А.**

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В**

## **ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Термін «людина середнього віку» зазвичай відноситься до людини віком від 45 до 65 років. Цей період життя часто асоціюється з «кризою середнього віку», хоча не всі проходять через цю кризу. Це час, коли люди часто замислюються над своїм життям, своїми досягненнями та майбутніми цілями.

У контексті психології людини середнього віку, Е. Еріксон (відомий психолог і психоаналітик) визначив основне завдання цього вікового періоду як «*продуктивність проти стагнації*», зміст якого полягає у потребі зробити свій вагомий внесок у соціум, який буде корисним для наступних поколінь, зокрема виховання дітей, вдосконалення праці тощо [2, с. 25].

Психологічні особливості людини середнього віку вирізняються такими ознаками: люди середнього віку можуть переживати низку типових фізичних і розумових особливостей, що спричинені гормональними змінами в організмі; стресостійкість психіки зменшується, що провокує часті стреси та хвороби організму; фізіологічні зміни провокують значне зменшення сексуальних можливостей, що викликає невдоволення собою; внутрішній стан зумовлюють інші фактори, ніж у молодості, зокрема страх перед наближенням старості, підвищена втомлюваність, зміни статевого потягу [1; 3].

Разом із тим, дослідники вказують, що у цьому віці людина повністю приймає на себе відповідальність за своє життя і життя інших людей; відчуває себе затребуваним у всіх сферах життя; створює оптимальні подружні стосунки та органічні стосунки з дітьми; обирає ефективні (продуктивні) стратегії життя, приймає важливі життєві рішення, досягає акме (піку свого розвитку, зокрема інтелектуального); долає особистісну кризу свого розвитку, зокрема кризу сорока років (переоцінка цінностей, відчуття втрати молодості, сумніви в правильності прожитого життя) [4, с. 308].

Дослідники наголошують, що означені особливості можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини, культурного контексту в якому вона перебуває, статі та інших чинників. Водночас, доведено, що для людини середнього віку може бути важливою проблемою самотність, що може бути спричинено різними факторами, зокрема змінами у сімейному житті, втрата близьких, зміни в соціальному оточенні або у професійній діяльності [1; 3; 4].



Загалом, самотність (як проблема) є складною і багатогранною, оскільки вона тісно пов'язана: з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми; зі страхом втрати соціальних зв'язків через вимушену або потенційну соціальну ізоляцію; з низькою самооцінкою, яка у свою чергу може призвести до уникнення контактів з іншими людьми через страх критики; з переживанням людиною своєї «випадковості» у світі, «штучності» свого перебування у людській спільноті; з відчуттям відчуження, коли людина відчуває, що її не розуміють або не приймають; з негативним впливом на здоров'я (ВООЗ визнала самотність нагальною глобальною загрозою для здоров'я людини).

Щодо людини середнього віку, то вплив самотності може проявлятися у наступних життєвих аспектах: негативно впливати на психічний стан людини, викликаючи депресію, апатію або почуття смутку; шкодить фізичному здоров'ю, викликаючи проблеми зі сном або зловживання алкоголем та наркотиками; призводить до соціальної ізоляції, зокрема люди середнього віку, які відчувають самотність, можуть відчувати відчуження від суспільства і втрату соціальних зв'язків; шкодить самооцінці особистості у цьому віці, викликаючи почуття непотрібності або некомпетентності [2; 4].

Для подолання самотності людині середнього віку необхідно: розвиватися та працювати над собою (саморозвиток); знайти для себе спільноту за інтересами, постійно навчатися новому; якомога більше спілкуватися з людьми, які її оточують; дбати про розвиток і вдосконалення своїх стосунків із друзями, родиною, колегами; практикувати заняття спортом та духовними практиками.

Отже, самотність – це складне і багатогранне психологічне явище, яке може мати різні причини та наслідки для різних людей, зокрема для людини середнього віку. Самотність негативно впливає на людину середнього віку, зокрема на її психічний стан, на фізичне здоров'я, призводить до соціальної ізоляції, викликає почуття непотрібності або некомпетентності. Подолання самотності зумовлює людину постійно тримати себе у тонусі та вдосконалювати існуючі соціальні зв'язки з іншими людьми, зокрема родиною, колегами тощо.

#### **Література:**

1. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. Максименка С. Д.* Київ: 2005. Т.7, Вип. 5, Ч. 1. С. 59–64.
2. Вереїна Л. В., Платонова С. О. Самотність як феномен відчуття індивіда від навколишнього середовища. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка.* Київ: Логос, 2008. Т. 7, Вип. 14. С. 24–30.
3. Голота Б. М. Життєвий світ особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.* 2000. № 465. Вип. 29. Серія: теорія культури і філософія науки. Харків, 2000. С. 58–63.
4. Левченко Л. Ю. Історичні форми самотності в контексті людського буття. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.* Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 307–314.

**Гурінова О. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАЛІАТИВНИМ ХВОРИМ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Паліативна допомога – це важливий аспект медичної практики, спрямований на полегшення страждань пацієнтів зі складними захворюваннями. Однак, разом з фізичними аспектами, психологічна підтримка також відіграє важливу роль в паліативній допомозі. Під час війни, люди, що потребують паліативної допомоги, стикаються з ускладненими ситуаціями та вимагають специфічного підходу.

Результати багатьох досліджень українських та закордонних авторів свідчать, що не лише хворий, але й члени їх сімей та особи, які доглядають за ними/законні представники, стикаються з численними психоемоційними, медичними, соціальними та економічними проблемами. Адже, коли у сім'ї з'являється важко або невиліковно хворий, особливо в термінальній стадії захворювання, це спричиняє суттєве зниження якості життя усієї родини та стає причиною погіршення здоров'я, тяжких психологічних, соціальних та економічних розладів її функціонування [3]

Психологічна підтримка родини хворого покликана зменшити негативний психоемоційний вплив та стрес, пов'язаний з невиліковним захворюванням рідної та близької людини, допомогти їм полегшити горе втрати, при необхідності – з використанням психологічного консультування після смерті хворого» [1].

Відомо, що в Україні зростає потреба у наданні якісної паліативної допомоги. Кількість населення, що потребує паліативної допомоги, складає понад 600 тисяч пацієнтів щорічно, члени їх родин також потребують супроводу та підтримки. За підрахунками авторів Стратегії розвитку паліативної допомоги в Україні на період до 2027 року, щорічно, понад 1,5 млн населення потребують паліативної допомоги [5].

Кількість пацієнтів, яким були надані паліативні послуги протягом 2022-2023 років за двома пакетами, збільшувалась щорічно. Близько 4-6 % пацієнтів становлять діти. Проте у 2022 році частка дітей зменшилась та продовжує зниження й у 2023 році.

Це зумовлено тим, що велика кількість дітей, які потребували лікування, виїхали за кордон. Натомість на тлі війни спостерігається збільшення кількості

дорослих пацієнтів, які потребують паліативної допомоги. У 2023 році стаціонарну паліативну допомогу отримали 70 328 пацієнтів, а мобільну паліативну – 59 151 пацієнт [6].

Психологічна допомога паліативним хворим в умовах війни має свої особливості, оскільки вони зазнають не лише фізичного страждання через хворобу, але й психологічного дискомфорту, спричиненого стресом, тривогою та невизначеністю. Основні принципи психологічної підтримки паліативних хворих в умовах війни є:

Емпатія та співчуття. Дослідження, проведене Київським національним медичним університетом, показало, що емпатія психолога або лікаря значно полегшує психологічний дискомфорт паліативних пацієнтів, забезпечуючи їм відчуття підтримки та розуміння [4]. Крім того, співчуття та емпатія покращують якість паліативної допомоги та забезпечують більше можливостей для ефективного подолання пацієнтів зі стресом та тривогою.

Важливим компонентом є підтримка сім'ї - необхідно враховувати не лише потреби самого хворого, але й психологічну підтримку його родини та близьких. Війна може створювати додатковий стрес для сім'ї, яка доглядає за паліативним пацієнтом.

Стратегії копінгу – психолог може надавати паліативному пацієнту та його сім'ї інструменти для ефективного копінгу зі стресом та емоційними труднощами, що виникають у зв'язку з хворобою та війною.

Прийняття до зміни життя – психолог може допомогти паліативному пацієнту і його сім'ї прийняти та пристосуватися до змін у їхньому житті, що виникають у зв'язку зі станом хвороби та війною.

Етичні питання також є обов'язковими в роботі з хворими. Врахування етичних аспектів психологічної допомоги паліативним пацієнтам в умовах війни, таких як діловодство, конфіденційність та повага до гідності пацієнта.

Залежно від конкретних потреб та контексту, психологічна допомога може бути надана як індивідуально, так і у груповій формі. Важливо, щоб психологи, які працюють з паліативними пацієнтами в умовах війни, були добре підготовлені та мали достатні знання щодо особливостей такої роботи.

В умовах війни, коли паліативна допомога може бути ще більш важливою, розуміння цих психологічних аспектів допоможе забезпечити якісну та ефективну допомогу пацієнтам та їхнім родичам.

#### **Література:**

1. Актуальні питання впровадження системи паліативної допомоги в Україні/ Губцький Ю. І., Царенко А. В., Сердюк В. Г., Скорина О.О., Бобров О. Є., Вольф О. О. Всеукраїнська Рада захисту прав та безпеки: Київ, 2010. 31 с.

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

3. Моїсеєнко Р. О., Гойда Н. Г., Царенко А. В., Князевич В. М., Чайковська В. В. Оптимізація системи паліативної та хоспісної допомоги в Україні: реалії і перспективи. Київ, 2022. 146 с.

4. Єхалов В., Кравець О., Пилипенко О., Криштафор Д. Динаміка емпатійних здібностей лікарів-інтернів за спеціальністю «анестезіологія». *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 2, No. 2, 2023, pp. 29–37. doi: 10.46299/j.isjel.20230202.04.

5. МОЗ пропонує комплексний підхід щодо організації надання якісної паліативної допомоги. Міністерство охорони здоров'я України. 2016: веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/moz-proponue-kompleksnij-pidhid-schodo-organizacii-nadannja-jakisnoi-paliativnoi-dopomogi>

6. Через війну кількість пацієнтів, які потребують паліативної допомоги, збільшується - Сергій Дубров. Кабінет Міністрів України, 2023: веб-сайт. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/cezerez-viinu-kilkist-patsientiv-iaki-potrebuiut-paliativnoi-dopomohy-zbilshuietsia-serhii-dubrov>

7. «Війна і ми: паліативна допомога в Україні – виклики, ризики та перспективи». Національний університет «Острозька академія»: веб-сайт. URL: <https://www.nuozu.edu.ua/n/podii/11076-viina-i-my-paliativna-dopomoha-v-ukraini-vyklyky-ryzyky-ta-perspektyvy#gsc.tab=0>

**Гурман Л. І.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

Питання професійних деформацій особистості у сучасному суспільстві є актуальним. Загалом, під особистісними деформаціями розуміють викривлення, зміну якостей і властивостей особистості під впливом різних факторів. Механізм утворення та розвитку деформації полягає у тому, що спочатку виникають тимчасові негативні психічні стани і установки, потім починають зникати позитивні якості. Поступово на місці позитивних властивостей утворюються негативні психічні якості, що змінюють повністю особистісний профіль людини. Деформації можуть обмежувати світосприйняття і розвиток особистості, деформувати її психічні процеси та стани [1, с. 179].

Професійна деформація – це комплекс негативних змін у структурі особистості, що виникають під впливом змісту, організації та умов службової діяльності. Зокрема, вона може містити когнітивне викривлення, психологічну дезорієнтацію, а також перенесення професійних навичок у звичайне життя.

Спочатку професійна деформація пов'язувалася з поширенням вироблених людиною професійних стереотипів на інші сфери його життя, позапрофесійну поведінку (поведінку поза професією) і спілкування. Професійна деформація може призвести до регулярного надмірного навантаження на робочому місці, відсутності перспектив подальшого професійного зростання, підвищення рівня нервозності чи стомлюваності [4, с. 146]. Найбільш схильними до особистісних деформацій є представники професій типу «людина-людина»: працівники правоохоронних органів, військові, керівники, депутати, чиновники, соціальні працівники, юристи, педагоги, медики, продавці, психологи тощо.

Професійна деформація працівників правоохоронних органів є важливою проблемою, яка може призвести до негативних наслідків. Зокрема, виникнення деформацій у працівників поліції призводить до: неналежного виконання професійних обов'язків; специфічних, загалом негативних змін, що поступово охоплюють психічні процеси, стани, риси особистості; впливу на повсякденне життя, у позаслужбовій поведінці, повсякденному спілкуванні з оточуючими; зростання кількості порушень службової дисципліни і законності; виникнення негативного впливу на авторитет й імідж працівників правоохоронних органів, поліції [2; 6].

Станом на сьогодні, доведено, що найбільш вірогідними чинниками виникнення професійної деформації працівників поліції є: надміру жорсткі правила та процедури регулювання професійної діяльності; велика відповідальність, що призводить до виникнення стресу, перевтоми; сформована ієрархія корпоративної структури організації; постійні психологічне та фізичне навантаження; постійне перебування в екстремальних умовах; недостатність ресурсів і неефективна організація діяльності, внаслідок яких виникає невдоволення роботою; постійне спілкування з делінквентними особами; відсутність необхідного психологічного супроводу у професійній діяльності.

Зменшити вірогідність розвитку професійної деформації серед працівників поліції допоможе якісно організована психологічна допомога. Зокрема діяльність психолога у структурі поліції має бути спрямована на проведення наступних заходів: психологічної підготовки, що передбачає розвиток готовності працівників до роботи в екстремальних умовах; консультування та психотерапія для зниження впливу стресових ситуацій; психологічна підтримка у роботі з делінквентними особами; розвиток ефективних копінг-стратегій у подоланні стресових чинників у роботі; проведення заходів психологічної реабілітації; підтримка у формуванні позитивного морально-психологічного клімату у колективі [2; 3; 5; 6].

Отже, професійні деформації у працівників поліції становлять загрозу для ефективного виконання покладених на них професійних обов'язків. Для запобігання професійній деформації важливо організувати якісний психологічний супровід працівників поліції, у якому мають бути передбачені: психологічна підготовка; консультування та терапія, психологічна підтримка, розвиток ефективних копінг-стратегій для боротьби зі стресами, формування позитивного соціально-психологічного клімату у колективі співробітників, проведення заходів реабілітації.

#### Література:

1. Великодна М. С. Професійна деформація особистості майбутнього практичного психолога як наукова проблема. *Професіоналізація майбутніх практичних психологів: теоретичний і методичний аспекти: колективна монографія* / кол. авт., наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2013. С. 178–202.
2. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Кісіль М. А. Теоретико-психологічні засади дослідження професійної деформації працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. Вип. 2. С. 229–244.
3. Ковальчук З. Я. Вплив особистісних властивостей на формування професійної деформації працівників ризиконебезпечних професій. *Психологія особистості*. 2018. Т. 9. № 1. С. 35–44.
4. Савчин М. В. Професійна особистісна деформація співробітників органів внутрішніх справ та деякі шляхи її профілактики. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2005. № 2. С. 145–152.
5. Серета В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 848 с.
6. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід. К.: Слово, 2017. 405 с.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **СУТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, PTSD) – це психічний розлад, своєрідний різновид невротичного порушення, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як наприклад, військові дії, аварії, теракти чи стихійні лиха, катастрофи, а також важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза життю або перебування свідком чужої смерті. ПТСР проявляється як реакція, котра виникає на стресову подію – за визначенням лікарів психотерапевтів та психіатрів, дія його відмічається щонайменше після чотирьох тижнів [1].

Велику увагу привертає інтерпретація МКБ-10 ПТСР як постратравматичний стресовий розлад (F 43,1) виникає внаслідок пережитої травмуючої ситуації. Науковці вважають, що ПТСР проявляється внаслідок травматичної ситуації, яка, в свою чергу, провокує сильний психологічний та фізичний шок, який людина сприймає як особливо небезпечний та болісний до власного життя. Вони розгорнуто описують реалії сучасних військових дій, а саме наслідки, що слідує за нею. Розгорнуто описують психологічну травму учасників бойових дій [3].

Велика кількість науковців відмічають, що психологічний стан, який виникає в результаті стресової ситуації, не входить до жодної класифікації в клінічній практиці. Тому дослідники психічних хвороб та стресу і Міжнародної класифікації МКБ-10 констатують об'ємний спектр обставин розвитку ПТСР та його симптоматики: нав'язливі спогади про ситуацію, яка загрожує життю, реакції у вигляді страху, жаху, безпорадності; нав'язливі думки про ситуацію; сновидіння про пережиту подію або відчуття, що оновлюють все пережите в підсвідомості; психологічне напруження при згадуванні про стресову ситуацію; уникнення подій, які були пов'язані з травмою; уникнення місць та людей, пов'язаних з травматичною ситуацією; зберігання тонкощів травми; небажання орієнтуватися на світле майбутнє; психологічне напруження та інші. «Наявність від шести до декількох симптомів дають змогу діагностувати розгорнутий синдром ПТСР, як наслідок психологічного травмування» [4].

Симптоми можна згрупувати в три групи: 1) травматична подія повинна постійно переживатиме повторно в одній з наступних форм:

- у вигляді дискомфорту або періодично виникаючих спогадів, що вторгаються у вигляді образів, думки про стресову ситуацію;
- у відчутті у того, що травматична подія повертається неначе наяву, воно може включати ілюзії, галюцинації і дисоціативні зворотні видіння – flashback), що може супроводитися відповідною поведінкою;
- в нічних кошмарах (сама подія або інші лякаючі образи часто повертаються сновидіннях);
- в почутті перебільшено емоційного дискомфорту при зіткненні з внутрішніми або зовнішніми сигналами символізуючими травматичну подію;
- в інтенсивній фізіологічній реакції на сигнали, так або що інакше нагадують людині про подію загалом або якихось його фактах;

2) щонайменше в трьох формах виявляється уникнення або «емоційне заціпеніння»:

- в уникненні думок, почуттів або розмов, пов'язаних з травмою;
- в зниженні інтересу до участі до участі в колись видах діяльності, що викликає задоволення;
- у відчутті віддаленості або емоційного відчуження від інших людей; в здатності пригадати важливі аспекти травматичного досвіду;
- у відчутті звуженого аспекта емоційних виявів, а саме це може бути неможливість відчувати кохання.

3) спостерігається постійне підвищення збудливості, що виявляється в двох або більш симптомах: порушення сну, дратівливість або спалихи гніву; труднощі зосередження, надмірна настороженість, підвищена реакція здригання.

Важелі, котрі можуть впливати на розвиток ПТСР: по-перше війна та збройні конфлікти; по-друге – бути свідком чиєїсь насильницької смерті; по-третє – серйозні нещасні випадки; по-четверте, фізичне та сексуальне насилля; серйозні проблеми зі здоров'ям; по-п'яте - наявність хвороби, що загострюється; по-шосте, терористичні акти, а також насамперед це катаклізми техногенні або природні [5].

Критерії посттравматичного стресового розладу по DSM-IV:

А) індивід знаходиться під впливом стресової ситуації причому повинно виконуватися обидва наведених нижче пункти: 1. Індивід був учасником свідком або зіткнувся з подією, які включають смерть або загрозу смерті або загрозу серйозних пошкоджень, що ведуть за собою порушення фізичної цілісності себе або інших людей. 2. Реакція індивіда включає в себе інтенсивний страх, безпорадність або жах.

Б) травматична подія нав'язливо повторюється у вигляді одного або більше способів: 1. Нав'язливе та повторювальне відтворення події, які відображаються в образах думках що викликають важкі емоційні переживання. 2. Важкі сні про ситуацію, що повторюється. 3. Події або відчуття наче здається, що вони знову повторюються, а саме так звані флешбеки. 4. Інтенсивні тяжкі переживання, які викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією можуть асоціюватися із травматичною ситуацією.

В) постійне уникнення стимулів, пов'язаних із травмою – «заціпеніння» можна трактувати так як блокування емоційних реакцій, що не були відмічені до стресової ситуації.



Г) постійні симптоми зростаючого збудження, що ніяким чином не відмічались до травматичної події.

Д) тривалість протікання розладу, тобто симптоматика продовжується більше ніж місяць.

Е) розлад викликає клінічно значимий важкий емоційний стан або порушення в соціальній професійній або інших важливих аспектах життя людини [6].

#### **Література:**

1. Фрідман М. Дж. ПТСР – Історія та загальний огляд. Публікація центру ПТСР Міністерства у справах ветеранів США Пер. 3 англ. 2016. 5 с.

2. Міністерство охорони здоров'я України Наказ України «Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при посттравматичному стресовому розладі». N 121 від 23 лютого 2016. 10 с.

3. Мустафаєв, А., Юсіфова, Г., Казімі, П. Посттравматичні стресові розлади у військових умовах (інформативний аналіз проблеми). Науково-теоретичний альманах Грані, 2023. 26(2), 51–54 с.

4. Фос Е., Теренс М. Кин, Фрідман М. Ефективная терапия посттравматического стрессового розладу. М.: Когито-Центр, 2005. 51 с.

5. Фактори ризику розвитку ПТСР <https://darnytsia.ua/ptsr/koli-mozhe-rozvinutisya-ptsr-faktori-riziku>

6. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу [https://epidruchniki.com/content/870\\_12\\_diagnostichni\\_kriterii\\_posttravmatichnogo\\_stresovogo\\_rozlady.html](https://epidruchniki.com/content/870_12_diagnostichni_kriterii_posttravmatichnogo_stresovogo_rozlady.html)

PhD з психології, старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

## **КІНЕМАТОГРАФ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ КОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАДАЧ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

У нинішніх соціокультурних обставинах, під час російської агресії проти України, надзвичайно важливою постає потреба у формуванні життєвої компетентності української молоді: здатності самостійно розпізнавати та вирішувати нагальні проблеми в кризових умовах, збагачувати власний досвід, трансформувати життєві виклики в чіткі завдання, вдосконалювати стратегії їх виконання, формулювати реалістичні цілі, які відображають суспільні потреби та особисті переконання, а також передбачати можливі події та ефективно інтегрувати їх у свій життєвий досвід [1; 3; 4].

У сучасному світі кінематографічний дискурс відіграє значну роль у відображенні та формуванні суспільних уявлень про життєві задачі та виклики, з якими стикається особистість. Конструювання життєвих задач у кінематографічних творах постає свого роду порталом у розмаїття людського досвіду, відображаючи глибокі емоційні стани, моральні дилеми, особистісні конфлікти та шляхи самореалізації особистості [2; 4].

З метою виокремлення основних типів життєвих задач, що відображено в сучасному кінематографі, а також специфіки їх конструювання, нами було опитування, у якому взяли участь 100 осіб віком від 18 до 35 років. Вибір вікової категорії зумовлено нагальною необхідністю української молоді розв'язувати актуальні проблеми в складних життєвих обставинах та ситуаціях невизначеності під час воєнного стану.

За результатами аналізу відповідей респондентів до найбільш поширеніших життєвих проблем, що розкрито в кінематографічних творах можна віднести:

1. Пошук самоідентичності та самореалізації. У процесі розвитку сюжетної лінії, герої ставлять та розв'язують такі життєві задачі:

- пошук власної ідентичності та власного місця у світі;
- розвиток творчих здібностей щодо самовираження;
- подолання внутрішніх конфліктів.

2. Боротьба з особистісними та соціальними викликами. Основні життєві задачі, які герої розв'язують у цих кінотворах можуть бути представлені в такий спосіб:

- пошук конструктивних відповідей на соціальні та особистісні виклики;
- розвиток емоційної зрілості та життєстійкості;
- ампліфікація особистісного досвіду.

3. Розвиток міжособистісних відносин. Життєві задачі, які ініціюють герої фільмів представлені таким чином:

- розвиток та підтримка романтичних відносин;

- продуктивна взаємодія з сім'єю та друзями;
- вирішення конфліктів та відновлення соціальних зв'язків.

4. Етичні та моральні дилеми. До життєвих задач, які герої ставлять та розв'язують у цих кінострічках, можна віднести:

- боротьбу із соціальною несправедливістю та дискримінацією;
- вирішення моральних дилем та вибір між особистими інтересами та загальним благом;
- адаптацію до соціальних змін та вплив на суспільство.

5. Професійне зростання та кар'єрні амбіції. Серед основних життєвих задач, які герої розв'язують в процесі розвитку сюжету, можна виокремити:

- становлення кар'єри та професійний розвиток;
- вибудовування балансу між роботою та особистим життям;
- самореалізацію у професійній конкуренції та досягнення успіху.

6. Подолання травм та минулого. Типові життєві задачі особистості тут можна представити в такий спосіб:

- інтерпретація та реінтерпретація досвіду минулих травм та втрат;
- процес інтеграції минулого в особистісний досвід особистості;
- відновлення смислів та цінностей особистості після пережитих труднощів.

7. Пригоди та відкриття. Основні життєві задачі особистості тут представлено таким чином:

- відкриття «нових світів» та опанування різних життєвих контекстів;
- перевірка власних меж та вміння виходити із зони комфорту;
- навчання через пригоди та випробування.

Таким чином, зазначені життєві проблемні ситуації та задачі особистості, які переосмислюють персонажі кінострічок, сприяють формуванню громадських поглядів на життєві цілі та їх досягнення. Наведений розподіл життєвих задач дозволяє відстежити особливості конструювання в кінематографічному дискурсі широкий діапазон актуальних викликів особистості під час війни.

### Література:

1. Гуцол К. В. Теоретико-методологічні основи дослідження нарративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II: Психологічна герменевтика*. Київ. Житомир, 2017. Вип. 10. С. 167–185.

2. Гуцол С. Ю. Феномен моди в зеркале семиотического похода. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. «Політехніка», 2008. № 3 (24). С. 125–130.*

3. Гуцол С. Ю. «Сюжет перехода» как мифологическая форма воплощения личностного проекта студенческой молодежи. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II: Психологічна герменевтика, 2014. вип. 8. С. 73–82.*

4. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю., Гуцол К. В. Діагностичний інструментарій визначення нарративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. № 1 (29). 2021. URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/546](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546)

**Демченко К. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ПОВЕДІНКА ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ: ЯК ЗМІНЮВАЛАСЬ ПОВЕДІНКА НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ З ПОЧАТКУ ВІЙНИ І ФАКТОРИ, ЯКІ НА ЦЕ ВПЛИВАЛИ**

1. Початок війни. Готовність населення до війни була на досить низькому рівні: лише від 10 до 30% українців оцінювали загрозу нападу як високу [1]. Небезпека викликала відповідні реакції лімбічної системи – «бий, біжи, завмири». Як співвіднести дії населення відповідно до цих реакцій? Реакція «бий» як готовність взяти зброю до рук, волонтерство – як готовність діяти, допомагати тим, хто цього потребує; реакція «біжи» яка спонукала до еміграції та міграції; рішення залишитись у тій громаді, де вони знаходились – як реакція «завмири» [2; 6].

2. Вплив війни на базові потреби за «пірамідою Маслоу»: як війна вплинула на прості і звичні речі повсякденного життя. Те, що раніше здавалось звичним і невід’ємним для більшості громадян, раптом стало майже недосяжним. Доступ до нормальної їжі, води і світла багатьом став неможливим. Безпека стала відносною або недоступною. Зростання соціальної підтримки та взаємодопомоги, як необхідність для існування в умовах війни. Повага, яку здобули ті, хто став на захист, хто робив те, що від них залежало для допомоги інших. Неочікувана самореалізація в тих напрямках, про які більшість ніколи не думали для допомоги армії та цивільному населенню. Багато хто почав займатися тим, чим ніколи не займався (наприклад: плетіння маскувальних сіток, створення дронів, пугування за діями ворога для подальшої передачі інформації військовим України) [1;8;10;13].

3. Повернення переселенців після деокупації призвів до непорозуміння та недовіри серед тих, хто виїхав і тих, хто залишився. Ті, хто виїхав з самого початку, не міг зрозуміти, як жилося тим, хто залишився у громаді і на собі відчували небезпеку обстрілів та бамбардування, відсутність світла, їжі та води, або, взагалі, перебували у окупації. Натомість ті, хто не виїжджав, не могли зрозуміти те, що довелося пережити громадянам, які були змушені покинути рідну домівку, роботу, рідну громаду і як їм доводилось адаптуватись на новому місці, найчастіше маючи з собою якийсь необхідний мінімум. В цей період можна було спостерігати відчуття недовіри, агресії, злості, параної, непорозуміння.

4. Деокупація територій призвела до піднесення морального духа як серед цивільних, так і серед військових [12]. Населення почало вірити, що війна може

скоро закінчитись, але через завищені сподівання на контр-наступ, у багатьох українців наступило розчарування. На ці «емоційні гойдалки», які можна спостерігати і в даний час, також впливає такий фактор, яка інформаційний тиск – переваження інформацією з однієї сторони та недостатність інформації з іншої. Як наслідок – виснаження психоемоційного стану населення України, невпевненість, страх, напруження.

5. Пропаганда, як важель впливу, та засіб маніпуляції масовою свідомістю стала невід’ємною частиною цієї війни. Інформаційний фронт впливає на коливання настрою українців, призводить до невпевненості, нестабільності та напруги. На інформаційну війну проти України агресор використовує величезні кошти і вона має вплив не тільки на українців, але й на громадян інших держав [3;4;9;11].

6. Психоемоційний стан українців на третій рік війни, у відповідності до соціального опитування, залишається досить стабільним. Українці демонструють високий індекс життєстійкості, а відповідно, і бажання рухатись вперед. Негативні емоції, такі як сум і злість переважають позитивні, такі як радість і натхнення. Зменшилось почуття любові до себе, натомість зросло почути любові до інших. Близько 45 % українців не планують своє життя взагалі. Згідно з даними опитування 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість[1;7].

7. Висновки: що ми, як психологи, психотерапевти може робити, для покращення психологічного стану наших громадян. За оцінками експертів, 40–50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги. При цьому 46% громадян ніколи не звертались і не планують звертатись до психолога чи психотерапевта. Ще 35 % ніколи не відвідували, але не виключають, що можуть до такого вдатися. Серед причин цього 31 % відзначили те, що вони не вважають свої проблеми достатніми для звернення, 26 % – впевненість, що вони можуть впоратися з ними самостійно

Якщо ми будемо, більш активно, поширювати інформацію, про те, як себе вести, які вправи варто виконувати, щоб зарадити тим чи іншим станам, чому ці стани взагалі виникають, показувати, що це - не поодинокі випадки, а стан великої кількості українців, розповідати, що таке індивідуальна та колективна травма, описувати наслідки таких станів, тобто – проводити психоедукацію, то наше населення стане відкритіше до можливості звернутись до професіоналів за допомогою. Розповсюдження інформації про важливість на користь психологічної допомоги в подальшому також допоможе нашим захисникам, яким потрібно буде знову адаптуватись до цивільного життя.

### Література:

1. Агенство«Рейтинг»: [https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg\\_files/rating\\_war\\_changed\\_me\\_and\\_the\\_country\\_february\\_2023.pdf](https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rating_war_changed_me_and_the_country_february_2023.pdf)
2. Аналітичний портал «Слово і діло» Інфографіка «Як змінювалась чисельність Збройних Сил України» <https://www.slovoidilo.ua/2022/10/14/infografika/bezpeka/yak-zminyuvalasya-chyselnist-zbrojnyx-syl-ukrayiny>
3. Волович В. І Соціологія : короткий енциклопедичний словник / За ред. В. І. Воловича; Соціологічна асоціація України. Київ : Укр. центр духовної культури, 1998. С. 348).

4. Волошенюк, Оксана; Коваленко, Павло; Мокрогуз, Олександр (2017). Навчальна програма для учнів 8 (9) класів «Основи медіаграмотності» (пропедевтичний курс). Київ: Міністерство освіти і науки України. Академія української преси.)
5. КОМПЛЕКСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: ЯК ВІЙНА ЗМІНИЛА МЕНЕ ТА КРАЇНУ. ПІДСУМКИ РОКУ 21.02.2023 (Дані Рейтинг [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kompleksne\\_dosl\\_dzhennya\\_yak\\_v\\_yuna\\_zm\\_nila\\_mene\\_ta\\_kra\\_nu\\_p\\_dsumki\\_roku.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kompleksne_dosl_dzhennya_yak_v_yuna_zm_nila_mene_ta_kra_nu_p_dsumki_roku.html))
6. Міжнародна організація з міграції <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-summary-humanitarian-needs-and-response-plan-and-regional-refugee-response-plan-january-2024>
7. Національний інститут стратегічних досліджень (<https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>)
8. Опендатабот([https://opendatabot.ua/?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=google-search-march&utm\\_term=%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0&gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw-r-vBhC-ARIsAGgUO2BmNQQYR8qW9y6ud80aYZoIMIZZ\\_fiw\\_Z1DjOYXdk020qOboQF7AtIaAosQEALw\\_wcB](https://opendatabot.ua/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=google-search-march&utm_term=%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw-r-vBhC-ARIsAGgUO2BmNQQYR8qW9y6ud80aYZoIMIZZ_fiw_Z1DjOYXdk020qOboQF7AtIaAosQEALw_wcB)),
9. Посмітна В. В. Методи інформаційної агресії проти України. Службово-бойова діяльність сил сектору безпеки держави: сучасний стан, проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (31 жовтня 2022 року). Вінниця: Національна академія Національної гвардії України, 2022. С. 80
10. Реєстр волонтерів (<https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-dolucalis-do-volonterstva-pislia-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzennia>).
11. Укрінформ «На інформаційному фронті все без змін» <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/3801839-na-informacijnomu-fronti-bez-zmin.html>
12. Центр Розумкова (<https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-stavlennia-do-provedennia-zagalnonatsionalnykh-vyboriv-v-ukraini-do-zavershennia-viiny-veresen-2023r?fbclid=IwAR3iQ0reKKox3dbeQIaiebeFz2vw12kgDn5gIUupi9ZWWGH3bTSQdQZh55w>).
13. Maslow A. H. «A Theory of Human Motivation» (1943) Originally Published in Psychological Review, 50, 370–396.

**Дем'янушко Ю. Б.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара  
**Диса О. В.**

## **ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ З ДІТЬМИ**

З лютого 2022 року багато українців були змушені виїхати за кордон, рятуючись від воєнних дій. Однією з основних категорій громадян, які покинули власні домівки у пошуках безпечного місця, стали жінки з дітьми.

Вимушена міграція є особливим видом міграції, що передбачає переселення людей усередині держави або за її межі з політичних, національних, расових, військових, екологічних й інших причин, що несуть загрозу життю людини та вимагають швидкого прийняття рішення про міграцію [1].

Зміна місця проживання завжди пов'язана зі значними викликами та складнощами соціально-психологічної адаптації на новому місці. У ситуації з вимушеною міграцією, дія цих стресових факторів тільки посилюється.

Соціально-психологічна адаптація являє собою комплексний процес взаємодії особистості з суспільством, який відіграє критичну роль у забезпеченні їхньої здатності до комфортного співіснування у різноманітних соціальних групах. Цей процес особливо актуалізується у періоди значних соціальних змін або під час переходу індивіда в нове соціальне оточення, де він зустрічається з низкою нових вимог і умов. В таких умовах адаптація жінок з дітьми може обтяжуватися ще й через їхню порівняну ізольованість.

Відомо, що матері з дітьми це завжди вразлива категорія населення, навіть за звичайних умов. Ситуація ускладнюється, коли мати з дитиною або кількома дітьми опиняється одна у новій країні. В таких умовах матері з дітьми можуть стикатися не тільки зі звичними викликами еміграції (мовний бар'єр, пристосування до культурних відмінностей, питання самоактуалізації, виклики у сфері міжособистісних контактів), а й з недостатніми власними психологічними ресурсами для ефективного пристосування до нових умов. Адже, піклуючись про дітей, не всі жінки мають змогу відвідувати мовні курси, працювати, підтримувати належний психоемоційний стан тощо.

Однією з важливих проблем, з якими стикаються вимушені емігранти з дітьми, є погіршення батьківсько-дитячих стосунків, що часто виникає через стрес та труднощі адаптації усіх членів родини. Батьки та діти можуть переживати стрес і невпевненість, результатом яких може стати зміна ролей у сім'ї та втрата традиційних батьківських авторитетів. Додатково, стрес від еміграції може підвищувати

емоційну реактивність усіх членів родини. А це зменшує здатність до ефективної взаємодії, у тому числі, у конфліктних ситуаціях. У стані стресу батьки можуть бути менш доступними емоційно, що також негативно впливає на якість батьківсько-дитячих стосунків [2].

З огляду на це, важливим є визначення чинників, які допомагають людині адаптуватися у таких складних умовах, серед яких можна зазначити рівень розвитку емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями оточуючих. Він впливає на способи взаємодії особистості з іншими людьми та прийняття рішень, її ставлення до різних життєвих ситуацій тощо.

У випадку вимушеної еміграції значення емоційного інтелекту виглядає все більш важливим. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації особистості до змін, забезпечує емоційну стійкість та здатність керувати емоціями у різних життєвих ситуаціях.

Дослідження емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації може бути корисним для надання психологічної допомоги людям, які вимушено перебувають в еміграції та потребують підтримки для успішної адаптації у нових умовах; розробки програм навчання та тренінгів з розвитку емоційного інтелекту для успішної взаємодії батьків і дітей в умовах пристосування до нових вимог життя.

Отже, дослідження емоційного інтелекту як фактору соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають за кордоном з дітьми, є важливим та актуальним.

### **Література:**

1. Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти: довідник. 2-ге вид., доп. і перероб. / за ред. У.Я. Садової. Львів: ІРД ім. М. І. Долішнього НАНУ, 2018. 226 с.
2. Шкодич А. І., Фротвейт М. М. Соціально-психологічний портрет українського сімейного мігранта в Німеччині. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*, 2021. №13. С. 101–106



**Дзюндзя О. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В нашій країні війна... Ми не знаємо коли вона закінчиться, не знаємо скільки ще раз ми будемо бігти в укриття під виття сирени, під звуки вибухів, але ми маємо витримати, перемогти і зберегти своє життя та здоров'я для майбутнього в новій переможній Україні.

Важливим чинником боротьби – є збереження психічного здоров'я дорослої людини і дитини, бо події, які відбуваються навколо, дисбалансиують нас, викликають тривожність, паніку, усім нам потрібна психологічна підтримка для того, щоб мати змогу пережити складні психоемоційні стани та переживання.

Складно всім, але батькам дітей з особливими потребами ( надалі, дітей з ОП) важче вдвічі, адже вони є найбільш вразливою категорією, батькам і до війни було непросто їх соціалізувати. Наше сьогодні диктує таким діткам постійно перебувати у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги, вибухи, дорога, у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривожність. Оскільки вони мають обмежені можливості швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього світу, важливо вчасно застосовувати кроки підтримки, які допоможуть зняти психологічне та емоційне напруження та зменшити наслідки психологічної травми.

Як батькам допомогти дітям з ОП під час війни та підтримувати їх психологічний стан?

- говорити з дітьми про війну – говорити обов'язково потрібно, інакше, є високий ризик, що вони отримають викривлену чи неправдиву інформацію. А, отже, невизначеність та неінформованість породить додаткову тривожність, страхи та викривлене сприйняття подій. Головним є відчуття спокою та безпеки. Дітям потрібно наголошувати, що всі негаразди тимчасові. Розмова має бути спокійною, без підвищення голосу чи різких висловлювань.

- для таких дітей особлива важлива стабільність – підтримка базується на щоденній рутині та буденності. Тому важливо створити для них усталений розклад дня. Він має містити звичні гігієнічні процедури, прогулянки, ігри, фізичну активність, побутові справи, такі як походи до крамниці, прибирання, готування

їжі, догляду за домашніми тваринами – усе те, до чого діти звикли при звичайному житті. Такі прості речі можуть стабілізувати дітей, для яких звичні справи є основою безпеки та впевненості.

- підтримка навичок – страх батьків, що діти можуть втратити набуті навички, не є специфічним для періоду війни, він супроводжує батьків дітей з ОП постійно. Тому, за можливості, варто організувати навчання, заняття з корекційними спеціалістами, різноманітні розвивальні заходи, а також займатись самостійно.

Війна торкнулась кожного, і дорослі і діти вже емоційно виснажені, але у нас немає вибору, ми маємо прийняти цю реальність і намагатись вижити в ній. Дуже багато залежить від нас, дорослих, батьків. Важливо в стресовій ситуації робити щось, що допоможе контролювати емоції. Це може бути вивчення мов, якість дозвілля, робота над важливим проектом. Головне – займатися цим щодня. Діти дивлячись на спокійних, усміхнених батьків відчують захист, спокій, стабільність і вірять, що все буде добре.

#### **Література:**

1. Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. Інклюзивна освіта. 102 с.

2. Кобинець Я. Інклюзія під час війни: як підтримати дітей з особливими потребами? URL: <https://osvita.ua/school/method/87002/>

3. Комунальний заклад вищої освіти. Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради. Ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни, методичні рекомендації. Дніпро, 2022.

4. Прядко Л. О. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.soippo.edu.ua/index.php/4778-pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-v-umovakh-vijni>

5. Степанова-Камиш А. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. Нова українська школа. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dopomoga-dityam-z-ooop-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>

**Довга А. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИТОКИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ВІЙНИ**

Протягом довгих років дослідження різних аспектів війни та її впливу на суспільство, ми все більше переконалися в надзвичайній складності цих процесів і завжди визначали їх суперечливість і неоднозначність. Відзначення між явищами історії війни та її розвитку виявилось надзвичайно складним завданням, що вимагає глибокого аналізу та поглибленого розуміння.

Становлення війни можна розглядати як результат еволюційного процесу, що почався задовго до появи організованих сутичок між групами. Вже на ранніх стадіях розвитку людства, коли життя було залежним від полювання та збирання, конфлікти між чоловіками за жінку або джерела їжі, могли виникати спонтанно. Первісність характеризується переважно мобільним способом життя, а отже, відсутністю у людей територіальної ідентичності, тож захист або завоювання території не становили для них скільки-небудь серйозної проблеми. Проте війна, як організоване насилля, виникла приблизно в перехідний період від кочового способу життя до осілого, формуючи поселення та розвиваючи сільське господарство приблизно після 12000 до н.е.

Освоєння сільського господарства призвело до утворення стабільних поселень і збільшення населення, з'явилася конкуренція за ресурси, класові розходження. Крім того, із зростанням населення і розвитком соціальної організації з'явилася можливість формування спеціалізованих військових груп, які могли брати участь у війнах та захищати інтереси своєї групи. Розвиток знарядь війни, таких як зброя та оборонні споруди, також стимулював ескалацію конфліктів.

Війна стала не лише невід'ємною частиною соціального договору та необхідним етапом цивілізаційного розвитку, але й об'єктом філософського аналізу на протязі всіх епох, починаючи з давніх часів й аж до сьогодення.

Ретельний аналіз спадщини найвидатніших розумів людства дозволяє нам висунути своє уявлення про фактори, що впливають на еволюцію воєн в історії людства. У давні часи, у Стародавньому світі, виникали перші припущення про причини виникнення конфліктів, хоча переважала релігійно-міфологічна інтер-

претація, що відображається, наприклад, у грецькій міфології, де війна розглядається як передвісник створення існуючого порядку речей.

У епоху Античності сформулювались три концепції щодо природи війни:

1. Війна розглядалась як космічне явище, що виникає з природи Всесвіту. Вперше цю думку висунув основоположник стихійної діалектики Геракліт (бл. 544 – бл. 483 до н. е.), який стверджував, що «війна – батько всього, мати всього», «все виникає і руйнується через війну» [1, с. 45].

2. Ворожнечу між людьми вважати «природною», покладаючи відповідальність за війну на інстинкти та потреби людини. Римському філософу Йосипу Плавту приписують вислів: «Людина людині вовк».

3. Війна розглядалась як «практична необхідність». Наприклад, Платон (427–347 до н. е.), стверджував, що війни – природний і одвічний стан людства, бо вони дають рабів, без яких суспільство існувати не може.

У Середньовіччі християнська церква контролювала тлумачення війни в повній мірі. Під її впливом відбувалися численні криваві події, такі як «хрестові походи», що супроводжували реформи католицизму. Один із «батьків церкви» Аврелій Августин (354-430) визнавав війну необхідним злом, без якого не може бути блага християнському світу і справедливості.

Подальшого розвитку погляди на війну набули у період становлення індустріального суспільства. Одним із видатних мислителів епохи Відродження був флорентійський громадський діяч Ніколо Макіавеллі (1469–1527). За його уявленнями, мир асоціювався із застоєм, що веде до згубних наслідків. «Доброчесність породжує мир, мир породжує бездіяльність, бездіяльність – безлад, а безлад – загибель, і, відповідно, новий порядок породжується безладом» Макіавеллі вважав, що держави не пов'язані ніякими обмеженнями у прийнятті рішень про війну. Він заявляв: «війна справедлива для тих, для кого вона необхідна».

У період зародження індустріальної цивілізації набагато більшого поширення, ніж в епоху Середньовіччя, отримав погляд на війну як на земне, суспільне явище. Англійський філософ Томас Гоббс (1588-1679), наприклад, знаходить у природі людини «три основні причини війни: по-перше, суперництво; по-друге, недовіра; по-третє, прагнення до слави».

Величезний вплив на формування сучасних поглядів на сутність війни здійснив німецький військовий теоретик і історик, генерал-майор пруської армії Карл фон Клаузевіц (1780–1831). Його найважливішим досягненням стало визначення політичної природи війни. «Війна є не що інше, як продовження державної політики іншими засобами» і акцентував увагу саме на насильницьких засобах. «Війна, – зазначав К. Клаузевіц – це акт насильства, який має на меті змусити противника виконати нашу волю».

У середині і в другій половині XIX ст. складаються перші систематизовані концепції війни: соціологічні, біологічні, расистські, мальтузіанські, теологічні. У розглянутий період ряд теоретиків використовували теорію Чарльза Дарвіна (1809 – 1882) про боротьбу за існування у живій природі. З цієї точки зору війна розглядається як спосіб виживання «найбільш пристосованих».

Наприкінці XIX ст. зародилася геополітична концепція походження та сутності воєн.

У період між двома світовими війнами XX ст. у соціально-філософських поглядах на проблему війни явно виділяються два напрями. Перший – ультратрагістський, відверто агресивне, цілком підпорядковане завданню боротьби за світове панування; своїх найрозвиненіших форм воно досягло у нацистській Німеччині, фашистській Італії та мілітаристській Японії. Другий – реалістичний напрям був притаманний для країн антигітлерівської коаліції. Одними з найяскравіших її представників були А. Тойнбі та К. Райт. Тойнбі вважає війну історичним явищем. Війни, у його розумінні, «супроводжують нас із тих часів, коли перші цивілізації піднялися над рівнем примітивного людського буття» [2, с. 280]. Разом з тим Тойнбі робить певну поступку теорії вродженої агресивності людини, вважаючи, що інститут війни є «соціальним відображенням темної сторони людської природи – того, що теологи називають первородним гріхом» [2, с. 281]. війна є «фізичним випробуванням сили, в якому конфлікт інтересів або різниця у поглядах розв'язуються грубою силою. Ближче до істини було б сказати, що війна – це відплата за провал дипломатії».

Завдяки епічним полотнам війн, людство намагалося розглядати не лише самі конфлікти, але й розкрити психологічний портрет людини, її природу, стримання та розвиток. Відомі вчені, такі як Х. Болдуїн, А. Кестлер, С. Кобленц, У. Маккдаугалл, А. Міллер, Г. Тард, Л. Уорд, Д. Уотсон, Г. Екклз та інші, досліджували цю тему.

Психологічний підхід у багатьох випадках базується на ідеях З. Фрейда, який вбачав причини воєн у людській психіці, виступаючи з тезою про боротьбу між двома протилежними початками – Еросом і Танатосом, сексуальним потягом та прагненням до смерті. Війна пов'язана з заборонами та їх порушеннями, те, що допустимо серед тварин, виявилось під забороною у людській спільноті. Людина – антропоморфна тварина, щоб пізнати себе людиною, їй необхідно виключити від себе звірине, точніше, призупинити в собі не-людське. З. Фрейд дійшов висновку того, що військові конфлікти знаходяться на лінії розділу людини як біологічної істоти і культури, яка пресує і подавлює самість. Війну ведуть звірі проти людини, що знає, що вбивати не можна.

Одні психологи, такі як А. Кестлер, вважали, що війна є необхідним наслідком «необробленості» та «іраціональності» людської природи, що призводить до використання наукових досягнень і технологій для шкоди людству. Інші, такі як С. Кобленц, розглядали війну як протиприродний стан, зазначаючи, що хоча корені війни лежать у психології людини, ці причини можуть бути усунені через перевиховання. Деякі психологи, зокрема біхевіористи, такі як, Д. Уотсон, підкреслювали вплив зовнішнього середовища на людську психіку, вважаючи, що причини соціальних явищ слід шукати не всередині людини, а в її взаємодії з навколишнім середовищем.

Скинута американцями на Хіросіму атомна бомба відкрила нову сторінку в баченні перспектив розвитку людської цивілізації. Людство не відразу усвідомило,

чим загрожує йому застосування ядерної зброї у військових діях, не відразу прийшло до переосмислення взаємозв'язку між війною і політикою. Е. Кінгстон-Макклорі пише у своїй книзі «Військова політика і стратегія»: «Війну зараз вже не можна вважати тим, чим вона була раніше, оскільки, переростаючи у тотальну, вона стає безглуздою з точки зору переслідуваних цілей. Якщо колись війна була інструментом національної політики, використовуваним для досягнення певних політичних цілей, то нині, приймаючи форму тотальної, вона означає лише знищення всіх воюючих країн і, цілком можливо, кінець цивілізації». Виявом тривоги за долю людства з'явився широко відомий Маніфест Рассела – Ейнштейна, який у момент свого опублікування не був сприйнятий по достоїнству. У ньому є такі слова: «Ми повинні навчитися мислити по-новому, ми повинні навчитися запитувати себе не про те, які кроки треба зробити для досягнення військової перемоги того табору, до якого ми належимо, бо таких кроків більше не існує; ми повинні поставити собі інше питання: які кроки можна зробити для попередження збройної боротьби, результат якої буде катастрофічним для всіх її учасників»

#### **Література:**

1. Макіавеллі Н. Міркування про першу декаду Тіта Лівія / Н. Макіавеллі: пер. з італ. ; под ред. Н. Курочкина. - СПб. : Тип. Тіблена і Ко (Неклюдова) В. О. 8 л. д. № 25, 1869 - х, 502 с.
2. Світ і розброєння. Проблеми ідеологічної боротьби: сб. ст. / редакц. П. П. Пілдегович ; АН Латвійскої ССР, Ін-т філософії та права. Рига: Зінатне, 1988. 200 с.
3. Требін М. П. Причини виникнення війн в історії людства: різноманіття підходів. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. Харків, 2015. № 4. С. 148–178.
4. Toynbee A. J. The Toynbee - Ikeda Dialogue: Man Himself Must Choose / Amond J. Toynbee and Daisaku Ikeda. - Tokyo: Kadasha Internation, 1976. 348 p.

**Довганич О. О.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА: РОЗГЛЯД ВИКЛИКІВ ТА СТРАТЕГІЙ**

Психологічне насильство – мобінг, приниження, знецінення, залякування є актуальною проблемою глобалізованого суспільства. Психологічні служби наводять статистичні дані, які свідчать про те, що кожна четверта жінка (яка звертається до відповідного фахівця) потерпає від психологічного насильства, яке вчиняють колеги по роботі, члени родини, друзі та інші. Особливим стресогенним середовищем може виступати родина, яка за визначенням повинна бути «дружнім середовищем», місцем суцільної безпеки та особистісного і творчого розвитку. У зв'язку з цим постає проблема здатності до саморегуляції, яка є важливою для гармонійного співіснування у соціумі та являє собою цілеспрямований, усвідомлений процес досягнення певної мети у актуалізації, формуванні та вирішенні задач. Зокрема емоційна саморегуляція дозволяє керувати переживаннями та емоціями та протидії психологічному насильству.

Дж. Кемпбелл, Х. Літлтон, С. Тейлор зазначали що посттравматичний стресовий розлад, преддепресивний стан, тривожність, самозвинувачення є можливим наслідком психологічного насильства. Саме для покращення та оптимізації психологічного стану варто використовувати емоційну саморегуляцію. Дж. Арас [1], С. Хейн [3], А. Томісон [7] у своїх працях звернули увагу на форми, класифікацію, наслідки психологічного насильства.

Д. Сонкін [5; 6] досліджував ознаки та критерії психологічного насильства. Необхідно зазначити, що вітчизняні науковці присвятили дослідження проблемі психологічного насильства у родині з боку чоловіка та батька із зазначенням стану жінок та дітей [8; 9;10].

А. Бандура запропонував теорію соціального научання, яка у контексті когнітивної теорії, розкриває значення поняття саморегуляція. Остання дає можливість особистості корегувати поведінку на гранті внутрішніх, морально-етичних стандартів. Особистість використовує саморегуляцію, самоефективність і самоконтроль відповідаючи на виклики соціального середовища. Активність і научання актуалізують саморегуляцію, яка, на думку ученого, проявляється у наступних формах: самооцінка, самоспостереження, самозвіт [2].

Дісі Е. та Райан Р. доповнили концепцію А. Бандури ідеєю про необхідність урахування значення мотивації для досягнення бажаного результату та важливість неусвідомлених психічних механізмів. Зазначені автори запропонували мотиваційну теорію самодетермінації. Відокремлюючи зміст результатів від регуляторних процесів пояснюють динаміку регуляції поведінки через самодетермінацію як гіпотетичну змінну [4].

#### Література:

1. Arias J. Psychological abuse: Implications for adjustment and commitment to leave violent partners. *Violence and Victims* 14. 1999. P. 55–67.
2. Bandura A. Social Cognitive Theory of Self-Regulation. URL: <https://www.normfriesen.info/files/Bandura1991.pdf> (дата звернення: 20.01.2024).
3. Hein S. Emotional Abuse. URL: <http://eqi.org/eabuse1.htm> (дата звернення: 20.01.2024).
4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. *Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publishing. 2017. 756 p.
5. Sonkin D. J. Defining psychological maltreatment in Domestic Violence Perpetration Treatment Program: Multiple Perspectives. URL: [www/daniel-sonkin.com](http://www/daniel-sonkin.com). (дата звернення: 10.02.2024).
6. Sonkin D.J. *The male batterer: A treatment approach* / D.J. Sonkin, D. Martin, L.E. Walker. – New York: Springer, 1985. 264 p.
7. Tomison, A.M. and J. Tucci. Emotional Abuse: The Hidden Form of Maltreatment. URL: <http://www.aifs.org.au/hch/issues.html> (дата звернення: 15.01.2024).
8. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Казаріна. Серія: Соціальне дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2015. №1148. С. 35–40.
9. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблем насильства. Київ: Либідь, 2003. 337 с.
10. Малішевська А. П. Психологічне насильство і обдарована дитина. URL: [irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis\\_64.exe](http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe). (дата звернення: 23.01.2024).



**Дончак Н. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А.Ю.**

## **ДО ПИТАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДИНИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, адже часто означений феномен призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіштовхнутися з різними соматичними захворюваннями. Особливо актуальним є дослідження тривожності у сучасних умовах, оскільки люди у нашій державі зіткнулися із наслідками впливу військового стану та наслідків війни на своє психічне здоров'я.

Дослідники надають досить різні визначення тривожності. Так, О. Степанов визначає тривожність, як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один з основних параметрів індивідуальних реакцій [6, с. 390]. Натомість у сучасному колективному виданні тривожність визначається як психічний стан внутрішнього занепокоєння особистості, її невірноваженості та, на відміну від страху, може бути безпредметним і залежати від чисто суб'єктивних факторів, що набувають питомої ваги у контексті індивідуального досвіду [2, с. 137]. Отже, тривожність належить до негативного комплексу емоцій, підґрунтям якої вважається фізіологічний аспект.

При цьому, як і будь-яке комплексне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає когнітивні, емоційні та операційні аспекти, при домінуванні емоційного. Варто відмітити, що означене явище може виникати на ранніх етапах онтогенезу, оскільки її основою є страх. Наразі, страх розглядається як одна із базальних емоцій людини, що виникає в ситуаціях при загрозі біологічному існуванню індивіда (, а у окремих випадках і соціальному) та спрямована на джерело реальної або уявленої небезпеки [5; 6].

Загалом, тривожність це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її реакція на дію негативних чинників соціуму. Тривожність, як переживання емоційного дискомфорту, передчуття особою наявної небезпеки, є проявом незадоволення значущих потреб людини, зокрема потреби у захисту [1, с. 40].

Проведені дослідження тривожності Дж. Спілбергером, дозволило у подальшому розрізняти дослідникам ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність у

людини. Зокрема, ситуативна тривожність безпосередньо залежить від ситуації, яка зумовлює переживання, зокрема іспит або негода. натомість особистісна тривожність вказує на стійку реакцію людини, тобто є її особистісною рисою [3; 4].

Отже, тривожність може бути як реакція на небезпеку, так і особистісна риса. Коли говорять про тривожність як рису особистості, то мова йде про особливу готовність людини до переживання. Це стан свідомого підвищення уваги сенсорної й моторної напруженості у ситуації можливої небезпеки, що актуалізує відповідну реакцію на страх.

Функціонально страх слугує певним попередженням про майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукує шукати шляхи її уникнення чи запобігання. У випадку, коли він досягає сили афекту, він здатний нав'язати стереотипи поведінки, такі як втеча, заціпеніння, захисна агресія. У той же час, коли джерело небезпеки не розпізнане або невідоме, то за таких умов виникає стан, що називається тривогою.

Тривога – емоційна реакція, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки та виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій; емоційна негативна реакція, що супроводжується внутрішньою напругою, страхом, нервозністю та неспокоєм. Це може бути реакція на невизначені загрози або небезпеку. Люди можуть відчувати тривогу у різних ситуаціях, і вона може мати різну міру інтенсивності. Тривога може впливати на фізичне здоров'я, психічний стан та поведінку. Іноді вона є нормальною реакцією на стресові ситуації, а іноді є патологічною, коли вона перешкоджає повсякденному життю [3; 4; 5].

Отже, тривожність – це емоційний стан, який пов'язаний із відчуттям небезпеки або із ситуацією невизначеності. Підґрунтям такого стану є реакції страху та (або) тривоги, що розглядаються як негативно забарвлені емоції, які є наслідком різних причин, зокрема очікування загрози чи несприятливих умов або подій, зокрема військових дій, іспиту, змагання тощо. Тривожність розглядається як індивідуальна риса, що відображає схильність до переживання емоції тривоги, яка у одних випадках може бути корисною, коли вона мобілізує наші ресурси для вирішення проблем, а в інших, коли вона є надмірною, – може заважати людині плідно взаємодіяти зі світом. Наразі прийнято розрізняти ситуаційну (реактивну) й особистісну тривожність.

#### Література:

1. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2013. № 3. С. 40–41 (4)
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Крейн В. Психологія розвитку людини: 25 основних теорій: пер. з англ.К.: Либідь, 2007. 512 с.
4. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
5. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. 4-тє вид. К.: Каравела, 2020. 418 с.
6. Психологічна енциклопедія / Упор. О. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

магістр практичної психології,  
психолог-консультант Центру психології Дмитра Дульського,  
м. Київ, Україна

## **МИР ТА ЗЛАГОДА ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОВНОЦІННОГО ІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна – це жахлива трагедія, яка несе за собою смерть, руйнування та психологічні травми. В таких умовах люди стикаються з постійним стресом, тривогою, страхом та депресією.

Російська військова агресія проти України – це не просто політичний конфлікт, це війна проти людяності.

З точки зору психології, ця війна має ряд жахливих наслідків:

- Психологічний терор: Російська пропаганда та жорстокі дії окупантів спрямовані на те, щоб сіяти страх, паніку та розпач серед українців.
- Втрата близьких: Війна забирає життя людей, а ті, хто вижив, втрачають своїх близьких, друзів, домівки.
- Психологічні травми: Люди, які пережили війну, стикаються з посттравматичним стресовим розладом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами.
- Руйнування життєвих планів: Війна руйнує плани людей на майбутнє, позбавляє їх роботи, можливості навчатися та розвиватися [3], [1].

Отже, війна в Україні - це не лише трагедія для українського народу, це трагедія для всього людства.

Мир та злагода – це два психологічні фактори, які мають вирішальне значення для повноцінного існування людини в умовах війни.

Мир – це стан спокою, тиші та безпеки. Він дає людям можливість жити без страху за своє життя та життя своїх близьких [6].

Злагода – це стан гармонії та єднання. Він дає людям відчуття підтримки та розуміння з боку інших людей [5].

Як мир, так і злагода допомагають людям:

- Впоратися зі стресом: Коли люди відчувають себе в безпеці та єднанні з іншими, їм легше справлятися з психологічними травмами.
- Зберегти психічне здоров'я: Мир та злагода допомагають людям зберегти оптимізм, надію та віру в майбутнє.
- Відновити сили: В умовах війни людям важливо мати можливість відпочити та відновити свої сили. Мир та злагода дають людям цю можливість [4].

Існує багато способів досягти миру та злагоди в умовах війни:

- Гуманітарна допомога: Гуманітарна допомога допомагає людям задовольнити свої основні потреби, такі як їжа, вода, житло та медична допомога.
- Психологічна допомога: Психологічна допомога допомагає людям впоратися зі стресом, тривогою, страхом та депресією.

- Миротворчі місії: Миротворчі місії допомагають забезпечити безпеку та порядок на територіях, які постраждали від війни.
- Діалог та співпраця: Діалог та співпраця між різними сторонами конфлікту можуть допомогти знайти мирне вирішення [2].

Отже, мир та злагода – це не просто абстрактні поняття. Це життєво важливі фактори, які допомагають людям вижити та зберегти свою людяність в умовах війни. Важливо пам'ятати, що мир і злагода можливі навіть в найскладніших умовах.

Всі українці різних професій, особливо психологи як носії психологічного знання, можемо зробити свій внесок у те, щоб зробити світ кращим. Україна повинна перемогти російське зло і для цього необхідний комплексний підхід всіх наук, філософських течій та всіх науковці і різних мислителів, всі повинні об'єднати свої розумові сили заради перемоги України.

### Література:

1. Вікіпедія Російське вторгнення в Україну (з 2022). URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Російське\\_вторгнення\\_в\\_Україну\\_\(з\\_2022\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Російське_вторгнення_в_Україну_(з_2022)) (дата звернення: 01.03.2024).
2. Дерюгіна Т. Як досягнути миру в світі? 2023. URL: <https://voxukraine.org/yak-dosyagnuty-miru-u-sviti> (дата звернення: 02.02.2024).
3. Енциклопедія історії України. Збройна агресія російської федерації проти України. URL: [http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe?&I21DBN=EIU&P21DBN=EIU&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=eiu\\_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=TRN=&S21COLORTERMS=0&S21STR=zbrojna\\_agresija\\_rosijskoji\\_federatsiji\\_protu\\_ukrajiny](http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe?&I21DBN=EIU&P21DBN=EIU&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=eiu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=TRN=&S21COLORTERMS=0&S21STR=zbrojna_agresija_rosijskoji_federatsiji_protu_ukrajiny) (дата звернення: 14.03.2024).
4. Ситник Г. П. Філософія війни та миру: курс лекцій. Київ : ТОВ «САК Лтд.», 2023. 118 с. [Електронний ресурс]. URL: <https://ipacs.knu.ua/pages/dop/336/files/15bf2766-7d67-41dc-8d14-49d0c0b9d714.pdf> (дата звернення: 05.02.2024).
5. Cambridge Dictionary Harmony. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/harmony> (дата звернення: 12.03.2024).
6. WikipediA Peace. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Peace> (дата звернення: 19.01.2024).

**Єлісєєва Ю. В.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ АКТИВАЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ У ЛЮДЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ**

На сучасному етапі суспільного розвитку великих масштабів досягла проблема аутоагресивної поведінки. Аутоагресія є одним з алгоритмів людської поведінки, який людина сформувала для фізичного та психологічного захисту від інших суб'єктів. Зазвичай аутоагресія виникає у тих випадках, коли реальний об'єкт, що викликає в людини агресивну реакцію, є недосяжним або з певних причин невразливим [2].

Під поняттям «аутоагресія» в психології розуміють агресивні дії, спрямовані суб'єктом на самого себе. Аутоагресія – це різновид деструктивної поведінки, при якій агресія з певних причин (в більшості випадків це причини соціального характеру) не може бути направлена на об'єкт, який дратує, тому спрямовується людиною на саму себе [3]. Аутоагресія в гострій або хронічній формі потребує корекції та контролю від фахівця (психотерапевта).

Аутоагресивна поведінка – це особлива форма поведінки людини, яка направлена на завдання шкоди своєму психічному чи соматичному здоров'ю, на відміну від агресивної поведінки, метою якої є заподіяння шкоди іншим (образи, страждання, пригнічення тощо). Аутоагресивна поведінка людини виражається в самозвинуваченні, самоприниженні, саморуйнівній поведінці (алкоголізм, наркоманія, виборі екстремальних видів спорту чи небезпечних професій), ризикованій сексуальній поведінці, відмові від вживання їжі, заподіяння емоційних страждань (виснажливі стосунки, відмова від необхідних контактів чи отримання задоволення), нанесенні власному тілу тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості (розчісувань, ушкоджень, опіків, проколів, порізів тощо).

Крім того, аутоагресія може бути захисним механізмом психіки, реакцією на стрес чи психологічну травму. Найчастіше цей захисний механізм виникає тоді, коли від зовнішнього об'єкта залежить виживання або благополуччя суб'єкта.

Характерними ознаками аутоагресивної поведінки є: надкритичне відношення до себе (претензійне відношення, незадоволеність собою з точки зору різних аспектів – зовнішній вигляд, імідж та повага серед друзів та знайомих, кар'єрні успіхи, фінансове благополуччя тощо); шкідливі звички; скарги на

соматичні нездужання (головні болі, втома, апатія, відсутність апетиту, безсоння, небажання розмовляти та замкнення в собі); зневажливе ставлення до своїх захоплень, відчуття нудьги і байдужості до того, що цікавило та захоплювало раніше (хобі, книжки, подорожі тощо); відчуження від сім'ї, друзів, перевага перебуванню на самоті; напади гніву, що виникають через дрібниці [1, с. 98].

Аутоагресія має компонент довільності, тобто залежить від того, усвідомлено чи несвідомо людина її проявляє. Наприклад, коли людина бере до рук ніж і наносить пошкодження своєму тілу, то це свідомо самодеструкція, а, коли демонструє себе з негативної сторони в компанії друзів та колег, а потім рефлексує і відчуває провину, – несвідомо.

Причинами виникнення аутоагресії можуть бути:

– насильство (емоційне, психологічне, фізичне, сексуальне).

Людина, яка не змогла пережити травму, підсвідомо хоче покарати себе чи навіть знищити. Вона думає, що лише так можна припинити страждання. В іншому випадку через біль людина намагається відчути, що вона ще жива, перекрити травматичні переживання новими формами переживань;

– внутрішній конфлікт – ненависть до себе, неприйняття власних особливостей, образа на себе.

Людина намагається знищити те, що їй не подобається у собі. Крім того, мова може йти про нездатність прийняти частину власного досвіду, наприклад, токсичні любовні стосунки або травмуюче дитинство;

– нездатність відстоювати свою думку, конфліктувати.

Коли людина часто мовчить, пригнічує власні бажання й потреби, щось терпить, то рано чи пізно це виливається в аутоагресивну поведінку. В такому випадку аутоагресія є поєднанням ненависті до себе (за слабкість) та агресії на інших (через їх відношення);

– біологічні – аутоагресію можуть викликати зорові, слухові галюцинації, а також різні психічні захворювання.

Таким чином, аутоагресія є різновидом деструктивної поведінки, при якій агресія з певних причин не може бути направлена на об'єкт, який дратує, тому спрямовується людиною на саму себе. Механізмами активації аутоагресії у дорослих є негативне самоприйняття, низька самооцінка, насильство, нездатність ефективно впоратися зі стресом.

### **Література:**

1. Візель Т. Г., Сенкевич Л. В. Агресія і аутоагресія: передумови, прояви, наслідки. Харків, 2005. 428 с.

2. Лашко О. Аутоагресія і війна: як не зруйнувати себе. URL: <https://glavcom.ua/columns/olenalashko/autoahresija-i-vijna-jak-ne-zrujnuvati-sebe-913653.html>

3. Психологічна енциклопедія; за ред. О. М. Степанова. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

**Журавель В. О.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ»**

Питання розвитку та становлення Я-концепції присвячені праці таких психологів як А. Маслоу, К. Роджерса, У. Джемса, Е. Ерінсона, К. Кулі, А. Комбса, Д. Міда тощо. Поняття «Я-концепції» виникло в 1950-ті роки в рамках гуманістичної психології. «Я-концепція» визначається авторами як сукупність всіх уявлень індивіда про себе та виявляється в самооцінці, рівні домагань, а також почутті поваги до себе.

«Я-концепція» як системне утворення розвивається на основі позитивного ставлення індивіда до себе [4; с. 19]. Вона виникає у людини у процесі її культурного розвитку та розгортання соціальної взаємодії. «Я-концепція» є динамічним утворенням, що впливає на поведінку суб'єкта та може змінювати її. Адже вона опосередковує та регулює поведінку людини, виконуючи мотиваційну, регуляційну, адаптивну та інтрепретативну функції та забезпечує правила, стандарти та сценарії поведінки в повсякденному житті, є механізмом пристосування до змін, що відбуваються в соціальному середовищі. «Я-концепція» включає не лише сприйняття людиною того, якою вона є, але й того, якою вона хотіла б чи повинна бути.

Дмитрова Т. В. виділяє такі функції «Я-концепції»: регуляторну або регуляторно-організуючу, контролюючу, самовиховання, цілепокладання, ціннісно-орієнтаційну, соціально-рольової ідентифікації, захисну, адаптивну. Я-концепція дає особистості можливість локалізувати себе як у часовому і фізичному, так і в психологічному просторі, і, таким чином, визначити своє місце щодо інших людей, явищ, самого себе [3]. Іншими словами «Я» – це основа самовизначення як головної мети життєдіяльності людини.

Гуменюк О. Є. зазначає [2], що особливості становлення «Я-концепція» є індикатором того, як людина адаптується до найближчого соціального оточення, а також виступає в якості інтегрального показника внутрішньої готовності людини до активної поведінки, самореалізації, творчості, продуктивної діяльності, ефективного спілкування.

Інтегральне значення «Я-концепції» полягає в забезпеченні гармонії психічного світу людини, збалансованого становлення її особистості – індивідуальності [3; с.30].

Становлення «Я-концепції» відбувається під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників як джерел розвитку. До зовнішніх чинників відносять родину, близьких людей, оточуючий соціум. До внутрішніх чинників відносять власний досвід, самосприйняття, самоочікування, переживання внутрішніх станів та оцінка результатів своєї діяльності. Становлення власного «Я» пов'язане із формуванням самосвідомості [1; с.194].

Таким чином, ми можемо сказати, що «Я-концепція» є важливим фактором організації психіки та поведінки індивіда, яка слугує досягненню внутрішньої узгодженості особистості, бо визначає інтерпретацію досвіду та є джерелом очікувань індивіда. Саме тому питання становлення «Я-концепції» є таким важливим та стало предметом наших наукових розвідок.

#### **Література:**

1. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Гуменюк О. Є. Психологія «Я-концепції»: Монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186с.
3. Дмитрова Т. В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності. Дисс... канд. психол. К. 1993. 187с.
4. Семенова А. В. Особливості формування «Я-концепції» підлітків. [Режим доступу: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-17>].



**Забара І. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ТРИВОГА «ПУСКОВИЙ ГАЧОК» ДЛЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ**

Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій [2, с. 550].

Тривога є одною з найважливіших сигнальних систем організму людини, її мета полягає в мобілізації ресурсів організму, що забезпечують поведінку в екстремальних ситуаціях.

Функціонально тривога не тільки попереджає про можливу небезпеку, але і спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження дійсності з метою (установкою) визначити предмет, що загрожує. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, непевності в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, як перебільшення їхньої могутності й загрозового характеру. Поведінкові прояви тривоги полягають у загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість і продуктивність. [2, с.550].

Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчутти небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо, в цей же час ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим відчуттям [3, с.97].

Під час масштабних бойових дій тривогу та стрес найбільше переживають військовослужбовці Збройних Сил України, у яких часто рівень тривоги та стресу «зашкалює».

Тривожність у військовослужбовців має свою специфіку. Вона пов'язана з підвищеною небезпекою, фізичними та психологічними перевантаженнями, з конкретними фруструючими факторами, високою напруженістю та інтенсивністю, необхідністю оволодіння бойовою технікою і зброєю, підготовкою до діяльності, що несе в собі реальну загрозу для життя. Висока тривожність негативно впливає на мотиви і цілі діяльності військовослужбовця, на здійснення ним необхідних дій [4, с.894].

Тривожність підміняє мотив діяльності за рахунок власної спонукальної сили, знижує мотивацію на успіх, сприяє втраті вихідної мети, обумовлює нерациональний вибір вектору діяльності, уповільнює розумові дії, сприяє втраті контролю за складними довільними рухами і порушує координацію мимовільних дій [4, с. 894].

Хронічна тривога втрачає свої позитивні сигнальні риси, виникає поза межами загрозової (стресової) події та порушує нормальне функціонування організму («патологічна» тривога). Хронічна патологічна тривога чинить негативний вплив на перебіг соматичних захворювань і нейродегенеративних процесів (передусім за рахунок посилення нейрозапальних реакцій), замикаючи свого роду хибне коло [5, с.17].

У 1956 році Г. Сельє визначив три стадії стресу: **стадія тривоги** (виникає при першій появі стресора), **стадія резистентності** (настає у разі тривалого впливу стресора і необхідності підтримання захисних реакцій організму), **стадія виснаження** (відображає порушення механізмів регуляції захисно-приспосувальних механізмів) [1, с.25].

Медико-психологічний аналіз воєн засвідчив специфічність емоційно-стресових реакцій в екстремальних умовах з реальною загрозою життю. До таких реакцій, за визначенням Міжнародної класифікації хвороб (МКБ–10), відносять стани паніки, страху, тривоги, депресії, рухового збудження або загальмованості, афективного звуження свідомості. [6,с.203].

Аналізуючі емпіричні дані психологічних досліджень визнаних науковців Ч. Спілбергера, З. Фройда, Г. Сельє, Д. Кларка, А. Бека та висвітлення проблем тривожності авторами О. Кокун, Н. Агаєва, І. Пішко, Н. Лозінська, Л. Наугольник, Г. Бондарев, П. Круть в сукупність симптомів, обумовлених психоемоційним стресом, включають поняття психогенної стресової реакції, яка супроводжується реактивними станами та високим рівнем тривожності.

Отже, незважаючи на значну увагу до проблем тривожності сучасних науковців, на сьогодні залишається актуальним вивчення деструктивного впливу бойового досвіду на хронічну тривожність військовослужбовців з метою зниження рівня тривоги, зменшення психоемоційного перевантаження та підвищення стресостійкості у екстремальних умовах.

#### Література:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Пра\_пор, 2007. 640 с.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015.170 с.
4. Кротюк К. А. Рівень психологічної тривожності у військовослужбовців, які перебувають в зоні ООС. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). С. 892–899
5. Орос М. М., Іваньо Т.В. Панічний і генералізований тривожний розлади. У страху очі великі? *Здоров'я України*. 2018. №3, с.17–18
6. Пузирьов Є. В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2023. Т. 33. С. 203–209

**Забаровська С. М.**

здобувачка III курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри  
загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, викладачка ДПТНЗ  
«Сновське вище професійне училище лісового господарства»,  
м.Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ВПЛИВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ**

Сьогодні в умовах турбулентного світу та травмівних подій війни перед українською психологією по-новому постає завдання щодо збереження психологічного добробуту співгромадян. Значно підвищився науковий інтерес та збільшилась кількість практичних активностей щодо підтримки ментального здоров'я та психологічного благополуччя дітей і дорослих.

У сучасній психології представлено ряд досліджень, що вивчають фактори зовнішнього середовища й індивідні характеристики як умови та чинники благополуччя людини, задоволеності життям та переживання щастя. Усі ці чинники можна узагальнити в понятті «якість життя». Згідно визначення ВООЗ (1995), якість життя – сприймання особистістю свого становища в житті у контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, а також у відповідності до своїх цілей, очікувань, стандартів та турбот. Сприйнята та оцінювана якість життя буде викликати той чи інший рівень суб'єктивного задоволення або незадоволення.

Так, на думку М. Аргайла [7] на загальну задоволеність життям найбільше впливають такі сфери, як сімейне та домашнє життя, гроші та ціни, рівень життя, соціальні цінності та норми, соціальні стосунки, житлові умови, здоров'я, робота.

У багатьох дослідженнях виявлено, що економічні показники суттєво впливають на рівень задоволеності життям (Е.Дінер [8], К.Ріфф [10], Н.В.Каргіна [4] та ін.). При цьому спостерігається двостороння детермінація: наявність доброго матеріального стану детермінує задоволеність життям, а люди з вищим рівнем щастя і благополуччя в майбутньому заробляють більше, аніж ті, які мають нижчі ці показники. Однак, зв'язок психологічного благополуччя з рівнем матеріального забезпечення доволі неоднозначний. З'ясовано, що люди з високим доходом, не обов'язково будуть мати високий рівень благополуччя. Однак, особи, які мають низьке економічне становище, відчувають нестачу ресурсів для задоволення ряду своїх потреб, реалізації життєвих цілей, і тому підвищення фінансового забезпечення приводить до покращення їх якості життя і суб'єктивного благополуччя.

Двосторонню детермінацію можна вивести між рівнем психологічного благополуччя та професійною діяльністю. Людям з високим рівнем психологічного

благополуччя, які здатні відчувати самоповагу, мають гармонійні стосунки з оточуючими, відчувають автономію та компетентність, легше віднайти професію та здійснювати роботу, які будуть сприяти реалізації їх особистісного потенціалу, їх цінностей, прагнень. І навпаки, особи з низьким рівнем психологічного благополуччя мають труднощі у професійному становленні та професійній діяльності. Людина, гарно адаптована та інтегрована в трудовий колектив, матиме ширші соціальні стосунки, дружні стосунки з колегами, відчуття зв'язаності, більші можливості для соціальної підтримки. Дружні, приятельські стосунки на роботі є джерелом емоційного задоволення, відчуття емоційного комфорту. Люди з високим професійним благополуччям займаються улюблено справою, самореалізуються в ній, прямують до своєї мети. У діяльності, зокрема, професійній, вважає М. Чиксентмігаї [6], виникає те саме оптимальне переживання, яке він назвав «станом потоку». На думку Т.В.Данильченко [2], професійне благополуччя включає три складові: задоволення від змісту роботи, задоволення від плати за неї, задоволення від її соціального статусу.

Сімейна ситуація є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Н. В. Каргіна [4] зазначає, що крос-культурні дослідження впливу соціальної підтримки на психологічне благополуччя в Ірані, Йорданії та США показали, що сімейна підтримка є предиктором благополуччя (балансу афекту, задоволеності життям, самореалізації та ін.) у всіх названих країнах. Виконання сімейних ролей, широта виконуваних сімейних ролей, сімейні зв'язки та ритуали, батьківський досвід, психологічна близькість, відкритість і довіра міжособистісних взаємин у сім'ї, підтримка та допомога між членами родини, безпека і комфорт домашнього середовища тісно пов'язані з психологічним добробутом людини. Ненормативні негативні сімейні події (наприклад, втрата дітей, наявність психічно хворих братів чи сестер) однозначно негативно впливають на життя і самопочуття людей. Ранній сімейний досвід також впливає на добробут вже дорослих осіб. Втрата батьків, розлучення батьків, фізичне чи психологічне насильство, жорстоке поводження з боку батьків до дітей погіршує стан психологічного благополуччя вже дорослих людей (М.Галея [9]). Також соціальна підтримка від сім'ї, друзів та значущих осіб є важливим фактором стану психологічного добробуту.

На психологічне благополуччя значно впливатиме фізичний стан людини. К.Ріфф [10] зазначає, що вік впливає на благополуччя людини, бо визначає такі показники, як «мета в житті» та «особистісне зростання», а особливо значимим є суб'єктивне старіння, тобто як люди бачили себе у зв'язку з віковими змінами та життєвими перспективами. Погіршення фізичного здоров'я знижує добробут людини, а наявність тяжких фізичних хвороб, що впливають на автономію людини, здатність виконувати повсякденні завдання (керувати середовищем, бути компетентним) значно негативно впливає на самопочуття та благополуччя осіб. Вплив стану соматичного здоров'я на психологічне благополуччя підтверджений у дослідженнях С. О. Лукомської та О. В. Мельник [5]. Ті особи, які мали хронічні соматичні захворювання, проблеми соматичного характеру, діагностували нижчі показники психологічного благополуччя порівняно з іншими, які таких труднощів не мали.

Важливими чинниками благополуччя виявились поведінкові активності [3, 10]. Участь у релігії та релігійний досвід, волонтерська діяльність, активність, що сприяє зміцненню здоров'я (спорт, прогулянки, здоровий сон) покращують психологічне благополуччя людини.

Таким чином, одні й ті ж умови життя можуть мати різний рівень якості, а оцінка якості життя для різних людей буде доволі суб'єктивною.

У 2023 році було проведення діагностування оцінки якості життя українців. Опитування здійснено за методикою «Шкали оцінки якості життя» (О.С.Чабан [1]) (за допомогою googl-форми опитувальника). Участь у дослідженні взяли 80 дорослих (віком від 18 до 59 років) з різних регіонів України. Діагностування дало наступні результати: 22 опитаних (27,5%) діагностують дуже низьку загальну оцінку якості життя, 18 осіб (22,5%) – низьку оцінку, 16 осіб (20%) – середню оцінку, 10 осіб (12,5%) – високу, 14 осіб (17,5%) – дуже високу оцінку. Спостережаємо, що половина українців загалом низько оцінює якість свого життя. Ці показники, вважаємо, значно зумовлені подіями війни, що негативно вплинули на життя українців.

Проаналізовано оцінки, надані українцями за окремими сферами життя. Для цього обраховано середні значення по вибірці за всіма шкалами методики (максимально можливий бал за кожною шкалою – 10 балів) (рис. 1).

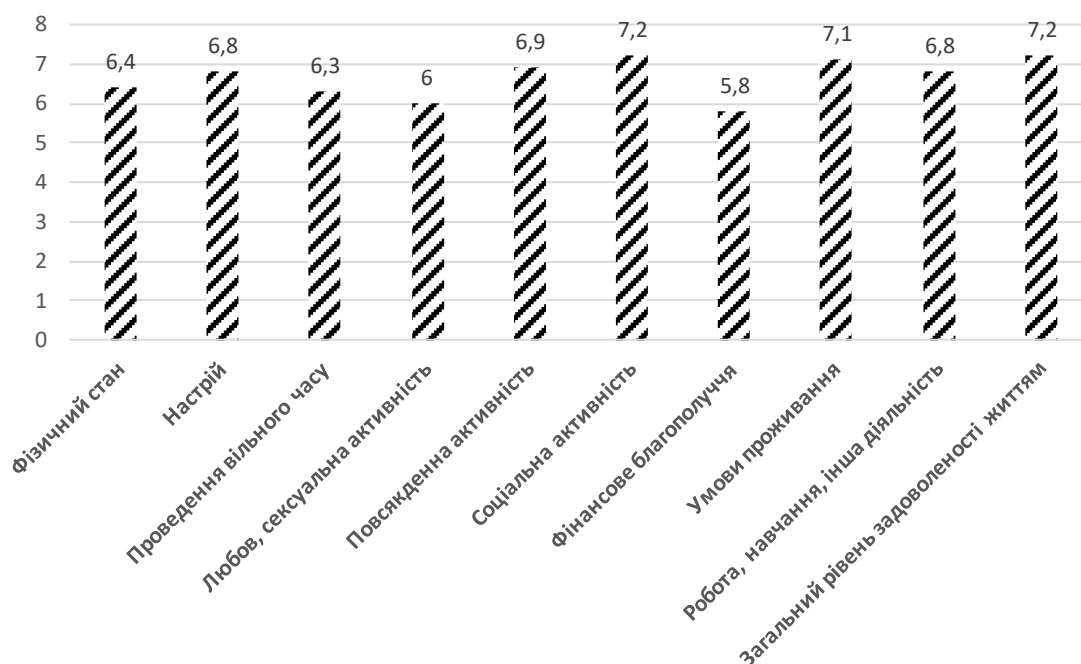


Рис. 1. Середні оцінки якості життя українців за різними сферами

Середні значення за шкалами показують, що найбільше українці задоволені своєю соціальною активністю, умовами проживання, загалом своїм життям. Найнижчий рівень задоволення відслідковується за сферами: фінансове благополуччя, любов/сексуальна активність, проведення вільного часу. Співгромадяни в останні роки зазнали суттєвих негативних впливів війни: втрата чи пошкодження житла, вимушене переселення, втрата роботи чи зниження доходів, підвищення

споживчих цін тощо. Суттєві зміни відбулись у сімейному житті, зокрема, багато сімей вимушено проживають дистанційно внаслідок залучення їх членів до лав ЗСУ, міграції, що в свою чергу позначається на сімейних, інтимних стосунках, самопочутті та психологічному благополуччі. В умовах частих загроз, зміни життєвих пріоритетів, переживанні тривоги та психологічного напруження українці вимушено менше приділяють часу дозвіллевим видам активності, відбулося звуження сфери інтересів та розваг у вільний час.

Отже, якість життя є важливим чинником психологічного благополуччя людини. Події війни негативно позначились на житті українців та оцінці ними якості свого життя. Половина опитаних громадян низько оцінює якість свого життя, і лише третина дає високі оцінки. Найнижче оцінюють респонденти своє фінансове благополуччя, любов/сексуальну активність, проведення вільного часу. Однак, оцінка таких сфер, як загальна задоволеність життям, соціальна та повсякденна активність, умови проживання залишається досить високою.

### Література:

1. Валідизація «Шкали оцінки якості життя». Чабан О.С. та ін. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т.25. В. 1 (90). С.159–160.
2. Данильченко Т.В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.
3. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 79–87.
4. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дис. на зд. н. ст. к. психол. н. Одеса, 2018. 270 с.
5. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №1(14). С.233–242.
6. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків: КСД, 2017. 368 с.
7. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. London, 2001. 288 p.
8. Diener E., Sapyta J. J., Suh E. Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9(1). P.33–37.
9. Galea M. Does Child Maltreatment Mediate Family Environment and Psychological Well-Being? *Psychology*. 2010. Vol.1. No.2. P. 143–150.
10. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosomatic*. 2014. Vol. 83(1). P. 10–28.
11. Yuan L. The Happier One Is, the More Creative One Becomes: An Investigation on Inspirational Positive Emotions from Both Subjective Well-Being and Satisfaction at Work. *Psychology*. 2015. Vol.6. No.3. P. 201–209.

доктор психологічних наук,  
провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **СПОЖИВАННЯ МЕДІА В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Невизначеність розглядається як брак інформації та знань для прийняття рішень, як продукт непередбачуваності, турбулентності довкілля, динамічності змін, як результат нашарування чинників складного, нестабільного оточення особи, її внутрішніх проблем та її заплутаних взаємин з оточенням. Невизначеність є результатом неясності, непередбачуваності та/або складності ситуації, дефіциту або суперечливості необхідної інформації, а також невпевненості залучених людей в достатності та/чи достовірності інформації щодо ситуації та ходу значущих подій [3].

Підчас і зразу після загрозливих подій спостерігаються посилені реакції на стрес, які можуть спричинювати необґрунтовані дії громадян, відволікаючи критично важливі ресурси, а також пов'язані з тривалими негативними наслідками для фізичного і психічного здоров'я. Завдяки інтернету та соціальним мережам тривожні новини легко поширюються численними каналами в середовищі, яке толерує суперечливість і сумнівність інформації. Сумнівні неперевірені повідомлення можуть бути джерелом додаткового стресу, викликати об'єктивно неадекватні емоційні реакції, почуття жаху, гніву, підозри тощо, спотворюючи мислення реципієнтів, яким важко самотійно на основі багатьох джерел аналізувати складну реальність.

**Мета** дослідження – на основі аналізу наявних досліджень окреслити питання споживання медіа та його ймовірного впливу на психологічний стан людей в умовах загрозливої невизначеності.

Споживання ЗМІ за показниками обсягу та контенту значно змінюється в умовах загрозливої невизначеності, зокрема, під час війни набуває безпрецедентної важливості. Здатність людини долати труднощі, формувати адекватну картину світу та практикувати конструктивну життєву стратегію в складних і/або кризових умовах залежить від взаємодії багатьох соціальних та індивідуальних чинників, зокрема таких як толерантність до невизначеності, посиленість для людини викликів середовища, можливість впоратися з його загрозами. Можна виокремити такі сфери невизначеності: макросередовищна – невизначеність політичних, економічних, соціальних умов, в яких живе людина; мікросоціальна – турбулентність, невизначеність взаємин особи з близьким оточенням та його нестабільність; когнітивна – невизначеність, пов'язана із неефективністю старих патернів мислення особи в умовах стрімких змін, діяльнісно-поведінкова – невизначеність, пов'язана із зміною/втратою ресурсів та звичних можливостей особи; особиста – внутрішня невизначеність щодо того, хто «Я» є і заради чого живу, проблемність ідентичності та ціннісно-сміслова невизначеність.

Невизначеність може бути різною: збудливою, цікавою у сфері споживання мистецтва, розваг (в світі кіно, ігор тощо), у ситуаціях з ймовірними варіантами

позитивних подій, терпимою у контрольованій обстановці, де ймовірні програші незначні, дискомфортною у ситуаціях із можливими негативними наслідками, нестерпною в загрозливих умовах. В останньому випадку (загрозливої невизначеності) зростає ймовірність стресових розладів та психологічних травм.

Напад рф на Україну призвів до того, що мільйони людей опинилися під обстрілами, частина громадян вимушена була покинути рідні домівки. Багато людей страждають від тривоги, занепокоєння, депресії та порушень сну. В цих умовах особливого значення набуває доступність надійних інформаційних джерел, можливість адекватно оцінювати ризики, а також коректна інформаційно-психологічна підтримка людей. В кризових ситуаціях аудиторія, як правило, зосереджується на традиційних медіа, особливо на телебаченні, радіо, проте також зростає використання соціальних мереж. В кризових ситуаціях зростає час, присвячений новинам, зокрема, щодо інтенсивності їх споживання; час, відведений на цей тип контенту, збільшується більш, ніж удвічі [10].

Визначальними характеристиками медіаконтенту є орієнтованість на широку аудиторію та їх інформаційні потреби; технологічна доступність великій кількості людей; продукування фахівцями в сфері медіа. Сировиною для контенту служить інформація. Водночас форми вираження інформації можуть бути дуже різними і мати різну спрямованість. «Медіаконтент – це змістове наповнення друкованого, аудіовізуального, електронного чи конвергентного засобу масової інформації матеріалами у формі тексту, зображення чи звукозапису з метою передачі інформативних, загальнозначимих, естетично привабливих різножанрових повідомлень, спрямованих на масову аудиторію» [1, с. 41].

Дослідження впливу медіаконтенту на суб'єктивне благополуччя та здоров'я аудиторії мають давню традицію. Виявлено, що споживання телебачення в цілому пов'язане з нижчим рівнем психологічного благополуччя, хоча перегляд спортивних змагань по телевізору у прямому ефірі [8] та мильних серіалів в частині випадків [5] корелює з високими показниками психологічного благополуччя. Виявлено, що інтенсивні споживачі телебачення мають більше нерозв'язаних матеріальних проблем, характеризуються нижчою задоволеністю життям загалом та вищим рівнем тривоги [5]. Багато досліджень виявили негативний взаємозв'язок між часом перегляду телевізора та різними показниками самопочуття. Проте менший рівень психологічного благополуччя може бути причиною більшого перегляду телевізора, а не збільшення перегляду телевізора викликає зниження показників психологічне благополуччя. Люди намагаються відволіктися від сумних думок, нещасливий стан є причиною збільшення споживання телевізора. Надмірне захоплення телебаченням не покращує задоволеність життя, може мати шкідливий ефект. Крім того, становлять інтерес відмінності впливу контенту телебачення, пов'язаного із художньою літературою (серіали та фільми) і впливу споживання новин. Художні серіали та фільми як культурні продукти крім можливого гедонічного ефекту можуть забезпечити інтелектуальну та емоційну стимуляцію, тобто вони можуть стати засобом задоволення евдемонічних потреб глядачів [11]. Ймовірність зниження показників суб'єктивного благополуччя є високою у випадку збільшення споживання новин, незалежно від форми ЗМІ. У ситуації кризи, коли більшість новин є негативними,



передбачається, що інтенсивний моніторинг новин може негативно вплинути на показники благополуччя реципієнтів. Порівняно з ТБ, радіо, завдяки своїй універсальності та технологічній простоті, може бути переважним засобом інформації в умовах загроз. Радіо вважається найінтимнішим медіа, частково завдяки «особливо інтенсивному відчуттю присутності» [7, с.97]. Окрім інформування, «шепіт» радіо має здатність втішати, заспокоювати, підтримувати.

Що стосується використання соціальних мереж та їх зв'язку з суб'єктивним станом особи, дослідження показали різні результати. Серед тих досліджень, які вказували на позитивний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів, Чан [4] виявив позитивний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і кількістю друзів або контактів в мережах. Показано позитивний вплив індивідуального саморозкриття в мережах через соціальну підтримку в Інтернеті [6], особливо серед молоді. Помічено деякі переваги використання Facebook з точки зору психологічного благополуччя, хоча вони були зумовлені соціальними контекстами онлайн-офлайн і особистісними характеристиками (з більш міцними стосунками між людьми-інтровертами). Встановлено, що соціальні контакти в Інтернеті ніколи не замінять роль і значущість соціальних контактів у реальному житті в контексті прагнення людини до психологічне благополуччя, а кількісне збільшення часу використання мереж явно негативно впливає на психологічне благополуччя; значний час, проведений в мережах, пов'язаний з нижчим рівнем психологічне благополуччя. Помірне використання мереж може бути корисним, а глибоке інтенсивне занурення у мережі може бути пов'язане з проблемами психічного здоров'я, такими як тривога, депресія, залежності або розлади харчування, особливо серед підлітків [2]. Отже, здається малоімовірним, що збільшення часу проведеного в мережах під час загрозливих подій сприятиме підвищенню рівня благополуччя.

Після російського вторгнення в Україну життя, яке раніше було відносно спокійним і планованим, різко змінилось; люди стикаються з невизначеністю майбутнього, яке може загрожувати окупацією, передбачати небезпеку постійних обстрілів, змушувати тікати, переміщуватись в межах України або наважитись на життя біженців в інших країнах. Більшість рішень біженців залежить від того, де вони мають друзів чи родичів, їх мовних, культурних та фінансових ресурсів, на які вони можуть розраховувати, та людське ставлення незнайомих, які їх приймають і від яких вони тепер залежать. Родини часто залишають рідні місця, розлучаються зі своїми оселями, і психологічний стрес, що виникає в результаті, може утруднити догляд за маленькими дітьми та їх виховання. Крім того, проблеми з психічним здоров'ям, що впливають на здатність людей функціонувати, можуть зберігатися ще довгий час після того, як вони переїхали у відносно безпечне, але незвичне для них місце.

Інформаційно-психологічний вплив – це вплив на психічний стан, думки, почуття й дії реципієнта (цільової аудиторії) за допомогою спеціальних інформаційних засобів в різних формах (від листівок, плакатів, каналів новин до соціальних мереж, радіо та подкастів), який може розглядатися як процес, що змінює вираженість різних аспектів активності реципієнта (зовнішньої або внутрішньої), і як результат зазначених змін. Зростання ролі інтернету та соціальних мереж посилює проблему фейкових повідомлень маніпулювального призначення. Поява мережі

відкрила новий арсенал інструментів, які можна використовувати для маніпулювання, включаючи онлайн-зламування, псевдоніми, боти, веб-сайти без вказівки авторства, заповнені сфабрикованим контентом, аватари в соціальних мережах, що публікують фальшиві новини. Такі новини вводять в оману, спотворюють картину світу, викликають неадекватні реальності емоції (гніву, підозри, страху тощо).

Інформаційно-психологічна війна включає планомірне використання пропаганди, психологічних операцій (операцій військової інформаційної підтримки) для впливу на думки, емоції, настановлення і поведінку реципієнтів різних цільових аудиторій (зокрема різних груп населення своєї країни, а також держави-супротивника, зокрема її внутрішніх опозиційних груп). Все більше людей залучаються до мережі, а використання інформації (і дезінформації) як інструменту переконання та знаряддя впливу стає більш різноманітним, витонченим та масовим. Завдання психологічного впливу можуть зосереджуватися на набутті реципієнтами нових переконань, настановлень, формуванні та апробації нових форм поведінки, гальмуванні її небажаних форм також за рахунок змін у соціумі. Мішенню стають як зміни в когнітивній сфері реципієнтів, так і формування бажаних поведінкових патернів. Людина не завжди усвідомлює власну вразливість для маніпуляцій, і їй часом легше повірити у примітивну вигадку, особлива якщо ця вигадка піднімає її настрої та самооцінку. Здійснення впливу на когнітивну сферу людей, на їхні емоції та поведінку шляхом поширення фейкового або гібридного контенту дає значні можливості для маніпулювання громадською думкою, а етичні правила не встигають за розвитком технологій. Вплив медіа може бути руйнівним, а також може працювати як чинник підвищення стійкості, служити мережею підтримки.

Отже, видається малоімовірним, що надмірність часу проведеного в мережах під час війни сприятиме підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Хоча якщо використовувати мережі для встановлення значущих соціальних зв'язків, можливо, вони можуть бути корисним для психологічного благополуччя. Однак існує небезпека для користувача стати жертвою внаслідок заниженої самооцінки та нав'язливого порівняння себе з іншими. Багато питань, що стосуються ризиків під час загрозливих подій потребують вивчення, зокрема щодо ефективного використання соціальних мереж та спеціальних веб-сайтів для інформаційно-психологічної підтримки людей. Важливими питаннями є розгляд різних аспектів психологічної підтримки або інформаційно-психологічної дезорієнтації людей, аналіз репертуару «операцій у когнітивній галузі», вивчення чинників конструктивності та дієвості інформаційно-психологічного впливу, притаманних різним його формам. У трактуванні інформаційно-психологічного впливу продуктивним є застосування інтегративної ідеї, що витікає із внутрішньої логіки зазначеного процесу, оскільки здійснення впливу хоча й фокусується (залежно від типу завдань, аудиторії) переважно на певному аспекті психологічного функціонування - головній «мішені» (когнітивній, поведінковій, емоційно-ціннісній, мотиваційній сфері реципієнта), не може не враховувати інші.

Багато питань, що стосуються ризиків під час загрозливих подій потребують вивчення, зокрема щодо ефективного використання соціальних мереж та спеціальних веб-сайтів для інформаційно-психологічної підтримки людей. Подальше

опрацювання зазначених питань передбачає вивчення суб'єктивних орієнтирів та критеріїв створення та сприймання інформаційного контенту, видів інформаційного контенту та переваг його реципієнтами, дослідження якісних характеристик, складових контенту та специфіки його психологічного впливу, зокрема щодо різних вікових аудиторій, а також культуральних чинників його формування.

#### Література:

1. Садівничий В. О. Типи, види та особливості подачі контенту крос медіа. Кросмедіа: контент, технології, перспективи: колективна монографія. Інститут журналістики Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 234 с.
2. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., et al. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol. Addict. Behav.* 30, 252–262. 10.1037/adb0000160
3. Babrow, A. S., Hines, S. C., & Kasch, C. R. (2000). Managing uncertainty in illness explanation. In B. B. Whaley (Ed.), *Explaining illness*. (pp. 41–67). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
4. Chan M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: an analysis of smartphone use from a life course perspective. *Comput. Hum. Behav.* 87, 254–262. 10.1016/j.chb.2018.05.027
5. Cuñado J., Pérez de Gracia F. (2012). Does media consumption make us happy? Evidence for Spain. *J. Media Econ.* 25, 8–34. 10.1080/08997764.2012.651052
6. Huang H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Comput. Hum. Behav.* 57, 122–132. 10.1016/j.chb.2015.12.030
7. Karathanasopoulou E. (2014). «Ex-static but Not Ecstatic: Digital Radio and the End of Interference,» in *Radio: The Resilient Medium*. eds. Oliveira M., Stachyra G., Starkey G. (Sunderland: Centre for Research in Media and Cultural Studies; 95–100. (97).
8. Kim J., Kim Y., Kim D. (2017). Improving well-being through hedonic, eudaimonic, and social needs fulfillment in sport media consumption. *Sport Manage. Rev.* 20, 309–321. 10.1016/j.smr.2016.10.001
9. Lu L., Argyle M. (1993). TV watching, soap opera and happiness. *Kaohsiung J. Med. Sci.* 9, 501–507.
10. Masip P., Aran-Ramspott S., Ruiz-Caballero C., Suau J., Almenar E., Puertas-Graell D. (2020). Consumo informativo y cobertura mediática durante el confinamiento por el Covid-19: sobreinformación, sesgo ideológico y sensacionalismo. *Prof. de la Inf.* 29:e290312. 10.3145/epi.2020.may.12
11. Oliver M. B., Raney A. A. (2019). «Positive Media Psychology: Emerging Scholarship and a Roadmap for Emerging Technologies,» in *The Routledge Handbook of Positive Communication. Contributions of an Emerging Community of Research on Communication for Happiness and Social Change*. eds. Muñiz-Velázquez J. A., Antonio J., Pulido C. M. (New York: Routledge;), 111–119.

**Заїкіна Л. О.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук,  
доцент, доцент кафедри дошкільної освіти  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Пихтіна Н. П.**

## **ПРОБЛЕМА ДИСЦИПЛІНОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

На сьогодні суспільство зацікавлене у розвитку особистості, поведінка якої характеризується як дисциплінована, тобто така, що відповідає прийнятним вимогам. Зокрема, дисциплінована поведінка – поведінка людини, яка відповідає встановленим нормам і правилам у соціумі, а особистість, яка виявляє дисципліновану поведінку, зазвичай є вимогливою до себе та своєї діяльності: дотримується встановлених термінів (графіку) правил і вимог, виконує завдання вчасно та вміє керувати власними емоціями й імпульсами. Дисциплінована поведінка ґрунтується на здатності людини до самоконтролю, самодисципліни та відповідальності. Означена поведінка є важливою для досягнення успіху у різних сферах життя, зокрема в освіті, роботі й особистому житті.

Проте розвинути дисципліновану поведінку людині, зокрема незрілій дитині або підлітку, доволі непросто. Так, на думку дослідників, це зумовлено кількома аспектами проблеми: а) умовами протікання соціалізації, оскільки саме тут особистість засвоює цінності, норми та правила; б) можливими відхиленнями у поведінці, що може спричинятися недостатньою розвиненістю саморегуляції, ускладненням соціалізації, низькою мірою адаптованості (виникнення девіацій або девіантної поведінки); виникненням і впливом на поведінку соціально-психологічних проблем, зокрема почуття самотності, особистісної кризи тощо; суперечливим впливом новітніх технологій, суспільних відносин, засобів масової інформації, стану розвиненості суспільства [1; 5].

Разом із тим, дослідники з метою розв'язання проблеми розвитку дисциплінованої поведінки особистості, наголосили на врахуванні певних чинників цього процесу, зокрема: особливостей соціального середовища, у якому проживає індивід; особливості сімейного виховання, оскільки саме тут з'являється в першу чергу еталон дисциплінованості; відмінності у особистісних властивостях, таких як темперамент, тип вищої нервової діяльності, адаптивність, самоактуалізація та духовність тощо; домінуючі мотиви та цінності (відповідальність, домагання, мотиви досягнення, цінність дисциплінованості як особистісної риси); набутий досвід, зокрема досвід успіху або невдачі, рефлексія власних помилок та досягнень [3. с. 7].

Розвиток і формування дисциплінованості особистості починається у ранньому віці і продовжується упродовж всього життя. Прийнято вважати, що розвиток дитини як особистості, що включає формування дисциплінованості, починається з 2-3-річного віку, що пов'язано з появою зовнішніх ознак особистісної індивідуальності.

У період дошкільного віку розвиток дисциплінованої поведінки у дитини відбувається на більш вищому рівні, оскільки: у дошкільному віці з'являється внутрішня регуляція поведінки та дошкільник починає визначати власну поведінку, орієнтуючись на дорослих як на зразок; здобуває досвід дисциплінованої поведінки у сюжетно-рольовій грі, підпорядковуючись її правилам і моделюючи міжособистісні стосунки; у дошкільника відбувається інтенсивний розвиток самоświadомості й самооцінки, що дозволяє усвідомлювати свої стани, бажання, настрої, ідентифікувати свої дії з діями інших людей; виникають елементи відповідальності, яка є наслідком авторитету дорослих і їх єдиних вимог щодо правил поведінки та дотриманню режиму [2; 4; 5].

Разом із тим, на думку дослідників, найбільш важливими чинниками розвитку дисциплінованої поведінки дошкільників є усвідомлення дитиною морально-етичних інстанцій, дієвий авторитет і єдині вимоги дорослих, зокрема батьків і вихователів; участь дитини у різних видах ігрової діяльності [1; 2].

Отже, дисциплінована поведінка особистості є вагомим показником її розвитку, оскільки відповідає встановленим нормам і правилам у соціумі. Дисциплінована поведінка ґрунтується на здатності людини до самоконтролю, самодисципліни та відповідальності. у період дошкільного віку відбувається інтенсивний розвиток довільної поведінки дитини, що зумовлено розвитком самоświadомості дитини, прийняттям морально-етичних норм і стандартів, участю в ігровій діяльності, яка підпорядковується правилам, діями дорослих, зокрема їх авторитету та єдиним вимогам до поведінки дошкільника у соціумі. Важливо враховувати означені чинники при розробці стратегій для підтримки дисциплінованої поведінки.

#### Література:

1. Кузнецов М. А. Вольова регуляція особистості: основні закономірності, етапи і механізми. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2016. № 43. С. 110–128.
2. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років: монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 354 с.
3. Піроженко Т. О., Хартман О. Ю. Вчимося разом: парціальна програма з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей від 4 до 6-7 років. Київ: Видавництво «Алатон», 2016. 32 с.
4. Поуль В. С., Волошенко Л. І. Психологічні умови розвитку вольової поведінки старших дошкільників та молодших школярів: моногр. Краматорськ: Донецький ОППО, 2018. 271 с.
5. Чумак В. В. Вікова психологія: навч. посіб. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 192 с.

**Здоровець Т. Г.**

старший викладач кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
практичний психолог Талалаївського ліцею Талалаївської сільської ради  
Ніжинського району Чернігівської області,  
психолог БО «БФ Карітас Чернігів»  
м. Ніжин, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРАШКИ У РОБОТІ З ЕМОЦІЯМИ, ДУМКАМИ ТА ПОВЕДІНКОЮ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ ЇЇ ЗАВЕРШЕННЯ**

Дитяча травма, незалежно від її характеру та походження, залишає глибокі сліди на психічному та емоційному стані дитини, що може впливати на її подальший розвиток та ментальне здоров'я. .

Психічна травма – це життєва подія, пов'язана з психотравмуючою дією середовища або гостро емоційними міжособовими взаємодіями, що викликає сильні переживання і нездатність суб'єкта до адекватної реакції, стійкі патологічні зміни в душевному житті. Психічна травма через переживання проявляється назовні. Пережите зберігається в пам'яті особи і служить матеріалом для осмислення у процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначають поведінку людини [1].

У сучасній психоаналітичній літературі йдеться про те, що саме травма в дитинстві може призвести до глибоких змін у психічному та емоційному розвитку: травмивні події можуть вплинути на формування особистості дитини, включаючи її самооцінку, віру в себе, відносини з іншими та спосіб розв'язання конфліктів; травма може вплинути на спосіб, яким дитина сприймає та взаємодіє з іншими людьми, у тому числі з батьками, ровесниками та авторитетами; дитина, яка має досвід травми, може мати складнощі з емоційною регуляцією, що може призвести до тривожності, депресії та інших психічних проблем; травмивний досвід може вплинути на переконання дитини про себе, інших і світ навколо неї.

Арттерапевтичні техніки – ефективний засіб психокорекційної роботи з травмою, особливо у роботі саме з дітьми, оскільки дають можливість відреагувати на негативні емоції, набути нового досвіду, засвоїти нові способи поведінки в різних ситуаціях, освоїти стратегії розв'язання конфліктів.

Ігрова терапія – це результативна психологічна техніка для дітей, які пережили травму. Ціль ігрової терапії – не змінювати й не «переробляти» дитину, не навчати її спеціальних поведінкових навичок, а дати можливість «прожити» у грі травмивні ситуації при повній підтримці і співпереживанні дорослого.

Згідно з Жаном Піаже, гра є ключем до внутрішнього світу дитини, способом вираження та розуміння її емоцій, бажань і потреб.

Відповідно до Анни Фройд, гра є основним способом, яким дитина може виразити свої емоції, бажання та фантазії. Гра є важливим інструментом для розвитку та відновлення дитини, дозволяє їй експериментувати, виражати себе та

розкривати свій внутрішній світ. Фройд вважала, що дорослі повинні створити сприятливе середовище, де дитина може вільно грати та виражати свої почуття та думки через гру [1].

Щоб гра з м'якою іграшкою стала терапевтичним засобом, варто врахувати потреби дитини: її вік, інтереси та особливості розвитку. Також не менш важливим фактором є вибір іграшок. Вони мають стимулювати творчість, вираження емоцій та соціальну взаємодію, і можуть сформувати безпечно та підтримуюче середовище, де дитина може відчувати себе вільно та комфортно.

Згідно з Вікторією Назаревич, ключовими аспектами, що допоможуть створити ефективне та підтримуюче середовище при проведенні сесій ігрової терапії з дітьми є:

1. Доступ до вибору. Надайте дитині можливість вибирати іграшки та активності, які вона вважає цікавими та важливими для себе.

2. Поступовість і контроль. Дозвольте дитині встановлювати темп та контролювати процес ігрової терапії, дозволяючи їй поступово освоювати нові стратегії та ресурси.

3. Емпатія та співчуття. Проявляйте співчуття та розуміння до досвіду дитини, підтримуючи її в процесі відновлення.

4. Інтеграція досвіду. Допомагайте дитині розуміти та інтегрувати свій досвід травми через ігрові сценарії та діалоги.

5. Психологічне відновлення. Іграшки можуть допомагати відновити втрачену віру в себе та світ після травмивного досвіду.

6. Когнітивна реабілітація. Розвиток когнітивних навичок через гру та стимулювання пам'яті, уваги та концентрації.

7. Зменшення стрес-факторів. Іграшки можуть допомогти зменшити стрес та тривогу, що можуть виникнути після травмивного досвіду, допомагаючи дитині виразити свої почуття та переживання [1].

Таким чином, ігровий процес та іграшка як трансферний об'єкт при відновленні психічного здоров'я та психологічній адаптації є ефективним, необхідним і доцільним засобом терапії для розв'язання складних емоційних та психологічних проблем, що виникають у дітей через травмивний досвід війни.

#### **Література:**

1. Назаревич В. Методологічні основи використання терапевтичної іграшки в роботі з дитячою травмою / Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.). Київ, 2024. С 65–69.

**Зеленська Т. С.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Пісоцький О. П.**

## **ТЕАТРАЛІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА**

Період дошкільного віку – це етап психічного розвитку дитини, який триває від 3 до 6-7 років. Основними особливостями цього віку є те, що, провідною діяльністю стає гра, під час якої дошкільники опановують інші види діяльності, виникають важливі новоутворення у психічній та особистісній сферах, відбувається інтенсивний інтелектуальний розвиток дитини, формується готовність до навчання у школі. Важливою особливістю цього періоду є те, що дитина активно пізнає навколишній світ, опановує різними знаннями, вміння і навичками, розширює і збагачує свій життєвий досвід [1; 4].

Разом із тим, дошкільне дитинство у вітчизняній психології вважається початковим етапом розвитку особистості. У цьому віці на дошкільника впливають багато чинників, зокрема: біологічні та соціальні фактори; цілеспрямований вплив дорослих, насамперед, батьків; зміст і динаміка емоцій і почуттів, мотиви та потреби, що спонукають до певної діяльності; свідомість та її складова самооцінка; особливості мовлення та пізнавальної сфери (інтелектуальні здібності); різні види діяльності, насамперед, ігрова діяльність, яка є провідною для дитини дошкільного віку.

Проте фахівці вважають, що одним із найбільш дієвих чинників розвитку особистості дошкільника є ігрова діяльність. Так, означена діяльність є соціальною за своїм походженням і змістом, що виникає у процесі ускладнення досвіду людства, виникнення виробничих і культурних відносин і відображає суспільні зміни. У ігровій діяльності розвиваються фізичні та духовні якості дитини. Зокрема, відображаючи у грі різні сторони життя й особливості діяльності дорослих, дошкільники поповнюють і уточнюють свої знання про навколишній світ, навчаються співпереживати і відрізняти уявне від реальності, розвивають свої інтереси та здібності, розвивають позитивні якості, тобто зростають як особистість [2; 3].

Дослідники відмічають, що ігрова діяльність не вичерпується сюжетно-рольовими іграми, які є найбільш властивими для дошкільників. У їхній ігровій діяльності все більше часу займають театралізовані ігри. Театралізована діяльність є важливою частиною розвитку особистості дошкільника. Вона сприяє розвитку



уяви, всіх видів пам'яті та всіх видів дитячої творчості (художньо-мовленнєвого, музично-ігрової, танцювальної, сценічного).

Так, створюючи нові образи, відтворюючи улюблених героїв казок під час театралізації, у дитини реалізуються її власні потреби у спілкуванні, самовираженні, у розвитку комунікативних якостей особистості. Театралізована діяльність сприяє розвитку мовлення, мислення, творчих здібностей, дрібної моторики, створенню позитивного емоційного настрою дитини. Також, у закладі дошкільної освіти театралізована діяльність є одним із вагомих засобів педагогічного впливу на творчий розвиток дошкільників.

Зокрема театралізована діяльність дошкільників містить у собі низку специфічних видів діяльності: сприймання театрального видовища; театралізовану гру; підготовку та постановку театральної вистави; гра в інтерактивний театр (коли діти використовують звуконаслідування й імпровізації в інтерактивному театрі). Означені види театралізованої діяльності сприяють розвитку у дошкільників різних навичок, зокрема мовленнєві та пізнавальні (мова, пам'ять, уява, мислення), забезпечують розвиток зв'язного мовлення дошкільників, формують у них культуру міжособистісного спілкування, збагачують їх світогляд. Разом із тим така діяльність допомагає дитині подолати у себе боязкість, сором'язливість, невпевненість у собі. Означена діяльність залучає дітей до світу мистецтва, формує у них естетичну культуру та почуття гармонії, розвиває вміння бачити красу [2, с. 115].

Проте, театралізована діяльність не надається дошкільникам у готовому вигляді, а передбачає складний шлях становлення та вдосконалення, щоб набути властивостей чинника розвитку особистості дошкільника.

Отже, одним із вагомих чинників розвитку особистості дошкільника є театралізована діяльність. Театралізована діяльність є одним із видів ігрової і містить у собі цілу низку специфічних видів театралізованої активності: сприймання театрального видовища; театралізовану гру; підготовку та постановку театральної вистави; гра в інтерактивний театр. Означена дитяча діяльність сприяє особистісному розвитку дитини, допомагає подолати у себе боязкість, сором'язливість, невпевненість у собі, а також формує у дітей естетичну культуру та почуття гармонії.

### **Література:**

1. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія. К.: Академвидав, 2008. 432 с.
2. Пісоцька Л. М., Пісоцький О. П. Лекції з педагогіки дошкільної. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 209 с.
3. Пісоцький О. П., Пісоцька Л. М. Лекції з психології дитячої творчості. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 132 с.
4. Савчин М. В. Вікова психологія: Навч. пос. К.: Академвидав, 2005. 360 с.

**Кабацюра Л. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СЬОГОДЕННЯ**

У сучасному світі, який постійно змінюється та стає все більш складним, пандемія COVID-19 та російсько-українська війна мають значний вплив на психологічне здоров'я людей у всьому світі. Ізоляція, соціальна дистанція, економічні труднощі та страх призвели до зростання рівня тривоги, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям. Нерівність у доступі до ресурсів, можливостей та освіти призводить до того, що значна частина людей відчуває себе маргіналізованими та виключеними з суспільства. Це може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та загальне благополуччя. Зміна клімату є однією з найсерйозніших проблем, з якими стикається людство сьогодні. Її наслідки, такі як екстремальні погодні явища, підвищення рівня моря та втрата біорізноманіття, можуть призвести до масових переміщень людей, конфліктів та інших психосоціальних проблем. Швидкий розвиток нових технологій, таких як штучний інтелект та соціальні мережі, має як позитивний, так і негативний вплив на життя людей. З одного боку, ці технології можуть полегшити життя та відкрити нові можливості. З іншого боку, вони можуть призвести до залежності, кібербулінгу, дезінформації та інших проблем.

У цих умовах розуміння психологічних аспектів життя людей стає все більш важливим для вирішення багатьох проблем сучасності. Вивчення психологічних вимірів сьогодення може допомогти нам краще зрозуміти, як люди сприймають світ і реагують на нього, розробити ефективні стратегії подолання психологічних проблем, з якими стикаються люди та створити більш справедливе та інклюзивне суспільство, в якому люди зможуть жити здоровим та щасливим життям [2, 122].

Обрана нами тема є актуальною для психологів, соціологів, антропологів, політологів, економістів та інших фахівців [2]. Результати цих досліджень можуть бути корисними для розробки політики, програм та послуг, спрямованих на покращення психологічного здоров'я та загального благополуччя людей.

Психологія відіграє все більш значущу роль у житті сучасного суспільства, стаючи не лише теоретичною наукою, але й «дієвим» інструментом для розуміння та покращення життя людей. Психології відводилась головна роль у дослідженні та розкритті ресурсів людської психіки. Стрімкий розвиток технологій та суспільства споживання зсунули людину з міри всіх речей, звели її до декількох примитивних

вимірів. Психологія почала спрощуватися до психотехнологій. Сучасні умови життя поставили людство та окрему людину перед низкою гострих екзистенційних питань та підкреслили важливість психології для вирішення проблем, пов'язаних з сенсом життя, самотністю, довірою, критичним мисленням, адаптацією до змін [4].

Місія психології залишається незмінною. На підставі наукового методу відкривати та продукувати знання, що дозволяють еволюціонувати. Психологія сьогодення, на нашу думку, повинна вивчати психіку «нової» людини – розслабленої, розгубленої, цифронародженої. Також психологія повинна досліджувати нову феноменологію, пов'язану з інформаційною революцією. Ми є свідками та учасниками становлення нової психології, яка допоможе нам краще зрозуміти себе та світ навколо [1, 99].

У сучасному світі зросли рівні тривоги, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям. Це підкреслює важливість доступності та якості психологічної допомоги. Психологи можуть допомогти людям впоратися з цими проблемами та адаптуватися до нових умов життя. Розуміння психологічних аспектів життя людей стає все більш важливим для вирішення багатьох проблем сучасності. Вивчення психологічних вимірів сьогодення може допомогти нам краще зрозуміти, як люди сприймають світ і реагують на нього, розробити ефективні стратегії подолання психологічних проблем, з якими стикаються люди, та створити більш справедливе та інклюзивне суспільство, в якому люди зможуть жити здоровим та щасливим життям.

#### **Література:**

1. Варій М. Психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
3. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / за ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
4. Слюсаревський М. Основи соціальної психології. Київ: Талком, 2018. 579 с.

**Калюжна А. А.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

З початку вторгнення РФ на територію України у 2014 році статистика щодо залежності ПАР та алкоголю серед населення почала активно зростати, взявши до уваги ситуацію в країні в 2024 році - ситуація ускладнюється.

В часи невизначеності та відсутньої стабільності особистості досить складно утримувати задовільний емоційний стан, все ж люди прагнуть почувати себе краще, але водночас не всі методи саморегуляції є конструктивними. Залежності частково та короткостроково знімають симптоматику та дають можливість для людини тимчасово уникнути станів чи ситуацій, яких не хотілось відчувати. Проте це “пігулка” що має зворотний ефект у вигляді застрягання психічного, психологічного розвитку та погіршення стану фізичного здоров’я, тож важливо розглянути адиктивність та її вплив на підлітків.

Термін «адиктивна поведінка» (від англ. Addiction - хибна звичка, пристрасть до чого-небудь, порочна схильність) ввів В. Міллер, визначивши процес зловживання речовинами, що змінюють психічний стан і формують залежну поведінку [2, с. 105]. Важливо зазначити, що лудоманія, їжа, секс, робота, шопоголізм і тд також являються елементами залежного конструкту.

В період активного формування формально-логічного інтелекту та самосвідомості осіб 14-16 років, адиктивна поведінка уповільнює чи у складних випадках призупиняє процес розвитку, що має негативні наслідки в подальшій перспективі.

Варто зазначити, що базисно схильність до залежної поведінки пов’язана з попередньою травматизацією, закріплення деструктивних копінг-стратегій членів сім’ї як поведінкових надбань дітей та ймовірністю наявних психологічних та особистісних розладів. Тобто не кожен з підлітків схильний до залежності, але через зростання зовнішніх травматичних факторів, процентне співвідношення осіб, що знаходяться у групі ризику, прогресує, більш детально причини та витоки розглянуто в роботах Л. Завадської, А. Адлера, Б. Сегала та інших.

Етапи формування адиктивної поведінки у підлітків за Л. Корсун [3. с. 125]:

1. Емоційна прив’язка через отримання позитивного підкріплення у вигляді швидкого задоволення потреб.

2. Формування послідовності дій, “ритуальність”, види, типи та частота використовуваних адиктивних методів варіюється по принципу феноменальності особистості.

3. Стереотипність набутої залежної поведінки, ілюзія підконтрольності ситуації.

4. Поглинання особи адиктивним елементом, уникнення соціального життя.

5. Руйнування психічного та фізичного здоров'я адикту, розпад особистості.

6. Профілактика залежності в підлітковому віці є необхідною частиною превентивної освіти задля зменшення зростання кількості фізичних та психологічних порушень в наслідок адиктивності.

Первинним етапом, на нашу думку, є формування морально-психологічної стійкості, виховання позитивних способів взаємодіяти з собою та конструктивно справлятися з негативними емоційними станами.

Вторинним етапом є виявлення причин та можливостей формування адиктивності, діагностування та виявлення характерних станів, мотивів, що виникають на початкових стадіях.

Спілкування з адиктами є важливим у цьому контексті, оскільки це дає можливість уникнути почуття самотності та ізольованості, що спонукає до використання адиктивних агентів, адже це притаманне залежним людям.

Третинним етапом є корекційна робота, необхідність створити необхідне соціальне оточення та психологічний мікроклімат, формування нового способу мислення та поведінки. [5. с. 233]

Отже, адиктивна поведінка підлітків є актуальною проблемою, яка впливає на глибинні структури особистості на етапі її формування, тож чим раніше вдасться ідентифікувати схильність до залежності, тим менше наслідків для подальшого створення стійкої психічно здорової людини.

#### **Література:**

1. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка*. Луцьк, 1999. С. 105

2. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2022 рік. URL: <https://cmhmda.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/zvit-shhodo-narkotychnoyi-ta-alkogolnoyi-sytuacziyi-v-ukrayini-2022.pdf>

3. Корсун Л. С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики XXI століття: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Луганськ, 4 квітня 2014 р. : у 2-х ч.* Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 122–130.

4. Наказава Д. Д. Уламки дитячих травм. Київ : Book Chef, 2022. С. 247–276.

5. Ратинська О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. № 1(38). С. 233–237.

**Каховська Г. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПРОБЛЕМА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Молодший шкільний вік – це період життя дітей віком від 6-7 до 11 років. Молодший школяр поєднує у собі якості, які притаманні дошкільнику (наївність, легковажність, захопленість), але при цьому у нього вже проявляється більш доросла логіка мислення, спрямованість на навчання, на набуття соціального статусу у суспільстві (школяр) [1; 4].

У цей період відбуваються значні зміни у фізичному та психофізичному розвитку дитини, які спрямовані на забезпечення подальшої можливості успішного навчання в школі. Найбільше значення, щодо дитини має зміна його соціального статусу.

Згідно концепції Е. Еріксона, основне завдання молодшого шкільного віку полягає у розвитку почуття компетентності. Дослідник вважав, що у цьому віці діти прагнуть досягнути соціального визнання, демонструючи конкретні свої вміння та здібності. Означене завдання відображає прагнення дитини почувати себе успішною (ефективною) у тому, що вона робить, і відчувати, що її зусилля сприяють важливим надбанням, досягненням. Коли дитина успішно впорається з цим завданням, вона розвиває почуття компетентності та впевненості у своїх можливостях, зокрема інтелектуальних [3; 5].

Молодші школярі мають низку особливостей, які стосуються особливостей його психічного розвитку, зокрема: активне анатомо-фізіологічне дозрівання організму, розвиток аналітико-систематичної функція кори великих півкуль, зміна співвідношення процесів збудження і гальмування сприяють розвитку пізнавальних процесів; розвивається здатність усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани; часто виявляють імпульсивність, схильність відразу діяти, не подумавши, не зваживши всіх обставин, що зумовлено віковою слабкістю вольової регуляції поведінки [2. с. 19].

Дослідники схиляються до думки, що однією з найбільш важливих проблем розвитку дитини молодшого шкільного віку є питання інтелектуального розвитку. Дане судження підтверджується тим, що: всі новоутворення цього віку стосуються функціонування ключових психологічних процесів, які відбуваються у цьому віці, зокрема довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння органі-

зовувати навчальну діяльність, рефлексія; діти починають розуміти, що вони є індивідуальністю, що піддається соціальним впливам; розуміють власні емоції, почуття, мотиви навчання та поведінки; осмислюють як сприймають, обробляють і використовують набуту інформацію, знання [1; 3].

Разом із тим, особливості інтелектуального розвитку молодшого школяра характеризуються: засвоєнням і активним використання мовлення, що допомагає дитині краще розуміти світ і взаємодіяти з ним; поєднанням і взаємозбагаченням всіх видів мислення (абстрактного, конкретного, критичного тощо) для розв'язання проблем і виконання завдань; формуванням понять, які допомагають краще розуміти і описувати світ; розвитком уміння мислити логічно, тобто вмінням робити висновки на основі інформації і використовувати ці висновки для розв'язання проблем; набуття вміння не тільки збирати інформацію, але й оцінювати її якість, визначати, яка інформація є надійною і корисною; розвитком здатності застосовувати знання на практиці; опановують здатність орієнтуватися у новому матеріалі, визначати ключові ідеї і зв'язки між різними частинами інформації; вмінням самостійно здобувати нові знання, використовуючи різні джерела інформації; використанням нових стратегій і методів для засвоєння матеріалу; розвивають здатність швидко і легко засвоювати новий матеріал, а також і міцно його запам'ятовувати; навчаються використовувати свої знання і навички для розв'язання нетипових завдань [1; 3; 5].

Отже, у молодшому шкільному віці проявляється кілька важливих можливостей інтелектуального розвитку дитини: активно удосконалюються навички усного мовлення: розширюється словниковий запас, діти оволодівають все складнішими граматичними структурами; відбувається активне формування грамотності школяра, передусім читання і письма; з'являється можливість експериментувати з писемним мовленням, зокрема написанням повідомлення, листа, що є важливими елементами розвитку інтелекту; активно розвивається інтелект дитини молодшого шкільного віку, основними ознаками якого є якість знань, уміння застосовувати їх на практиці, орієнтування в матеріалі, самостійне набування знань, знаходження нових способів навчальної роботи, темп і легкість засвоєння нового матеріалу, міцність запам'ятовування, самостійне формулювання запитань, що логічно випливають з відомих у задачі співвідношень, знаходження нових способів розв'язування нетипових завдань.

#### **Література:**

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
2. Назаренко Л. М. Аксиологія виховання як складова соціального становлення дитини: монографія. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2013. 216 с.
3. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
4. Психологічна енциклопедія / Упор. О. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посібн. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

**Кибукевич М. Р.**

здобувачка Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
**Пухно С. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Серед актуальних питань вищої освіти залишається проблема дослідження особливостей мотивації навчання студентів у закладах освіти у зв'язку з військовим станом на Україні. Дослідники вважають, що особливості мотивації навчання – досить вагомі чинники соціально-психологічної адаптації здобувача вищої освіти, що в подальшому сприяє його становленню як професіонала.

На сьогодні процес організації освітнього процесу в вітчизняних ЗВО дуже складний, це, переважно, – змішана або дистанційна форма навчання. Мотивація навчання студентів є системою пізнавальних і професійних інтересів, особистісних цілей, що визначає спрямованість людини. Дослідники виділяють зовнішні і внутрішні мотиви навчання, де домінуючими є останні, що пов'язані з пізнавальними потребами, інтелектуальним емоційним задоволенням, зацікавленням в професійному навчанні і подальшій діяльності [2].

Вказане стимулює активність студента під час навчання, оскільки він має потребу в оволодінні професійними знаннями і розуміє її як джерело задоволення як матеріальних, так і вищих, – духовних потреб. Структура мотивів, яка формується за період професійного навчання, постає основою розвитку майбутнього фахівця. Також, вагоме значення, крім визначених внутрішніх мотивів навчання, має сформованість мотивації досягнень молодого людини. Під час навчання у ЗВО змінюються мотиви навчання: на початковому етапі (у першокурсників) – пріоритет належить внутрішнім мотивам, що пов'язані з інтересом до професійної діяльності. Надалі, вже у студентів старших курсів, розвивається інтерес до самого процесу навчання, його результатів, формування професійних компетентностей, що перевіряються і вдосконалюються під час проходження різних видів практики. Згідно дослідження О. Мороза (1983), форми адаптації першокурсників до навчання у ЗВО: формальна адаптація (пристосування до умов закладу, структури, вимог); соціально-психологічна адаптація – входження в навчальну студентську групу, студентську спільноту ЗВО; дидактична адаптація – пристосування до форм, методів і змісту навчання; особистісно-психологічна адаптація – прийняття людиною нової соціальної позиції і ролі майбутнього фахівця. Перший етап адаптації – це перший рік навчання у ЗВО, що ґрунтується на системі внутрішньої мотивації студентів, і полягає у пристосуванні до форм, методів навчання. Згідно досліджень Л. В. Бондар, розви-



ток особистості залежить від розвитку системи потреб і мотивів. Ефективність соціально-психологічні адаптації залежить від системи мотивації до навчання здобувачів вищої освіти. Крім цього, зацікавленість студентів у процесі навчання пов'язана з актуальними запитамі життя, що є характерним для студентів ЗВО – майбутніх психологів, які розуміють важливість значення на сьогодні своєї професії для допомоги людям в складних умовах військового стану в країні.

#### Література:

1. Бондар Л. В. Особливості мотивації навчальної діяльності студентів – майбутніх практичних психологів. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology.* 10. 2017. С. 23-27. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=SpKTEbEAAAAAJ&citation\\_for\\_view=SpKTEbEAAAAAJ:ULOm3\\_A8WrAC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SpKTEbEAAAAAJ&citation_for_view=SpKTEbEAAAAAJ:ULOm3_A8WrAC) (дата звернення – 21.03.2024)
2. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів / Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. *Інноваційна педагогіка.* 2022. Випуск 49. Том 1. С. 187–182.

**Кириченко Н. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ЖИТТЯ ТА СМЕРТЬ ЯК АНТАГОНІСТИЧНІ КАТЕГОРІЇ У ЗАГАЛЬНОНАУКОВОМУ СПРИЙМАННІ**

Тема життя та смерті є найбільш універсальним, загадковим та невід’ємним компонентом людського існування. Вічний парадокс людських цінностей, що приваблює до себе увагу науковців всіх сфер досліджень. У своїй безмежній складності, будучи серед найбільш вивчених, але і найменш зрозумілих областей людської психіки, ці поняття становлять великий виклик для її розуміння та взаємодії з навколишнім світом. Саме це інтригує, викликає запитання та змушує нас шукати відповіді на найглибші питання про природу життя та його неминуче завершення.

Життя та смерть утворюють антагоністичні, але нерозривно пов’язані категорії, які визначають складний та багатогранний характер людського існування. Вивчення цих понять у загальнонауковому контексті допомагає розуміти природу, значення та вплив кожного з них на людське життя та культурний розвиток.

У загальному розумінні, життя вважається складним та багатогранним феноменом, який включає в себе біологічні, екологічні, фізичні, соціальні та психологічні аспекти. Воно охоплює процеси росту, розвитку, взаємодії з оточуючим середовищем, а також соціальні та культурні аспекти життєдіяльності.

У свою чергу смерть розглядається як невід’ємна складова життя, яка природно виникає в результаті біологічних та фізичних процесів. Вона є природним завершальним етапом життя, який є необхідним для збереження екосистем та забезпечення еволюційних процесів.

Розглянемо докладніше деякі аспекти визначення даних антагоністичних понять різними галузями науки.

Життя – це особлива форма руху матерії зі специфічним обміном речовин, самовідновленням, системним управлінням, саморозвитком, фізичною і функціональною дискретністю живих істот і їх суспільних конгломератів (Н. Ф. Реймерс) [1,17]. Тобто, згідно біологічного аспекту, життя описується як характеристика організмів, яка включає такі явища, як ріст, метаболізм, реакції на середовище, розмноження та еволюція. Біологи вивчають структуру, функції та різноманітні аспекти життєдіяльності організмів.

У контексті екології, життя розглядається як частина взаємозв'язаної системи, включаючи біосферу та взаємодію між живими організмами та їхнім середовищем. Екологи вивчають взаємодію між організмами та їхніми середовищами, екосистемні процеси та вплив на них людини.

У медицині, яка тісно пов'язана з біологією, смерть визначається як стан, коли всі органи перестають працювати та відбувається повна зупинка діяльності організму. Медики вивчають причини смерті, діагностичні методи її визначення та методи підтримки життя.

У фізиці поняття життя може бути пов'язане з властивостями матерії та енергії, які створюють умови для існування живих організмів. Наприклад, вивчення фізичних процесів у космосі та їхній вплив на можливість існування життя на інших планетах.

У той же час, біологи розглядають смерть як природний процес, коли життєві функції організму припиняються. Вчені вивчають біологічні механізми смерті, включаючи фізіологічні зміни в клітинах та органах, а також причини природної смерті та її вплив на екосистеми.

У філософії смерть часто розглядається як філософське питання про сенс та значення життя, а також про природу смерті та її вплив на людину та суспільство. Філософи розглядають етичні, моральні та метафізичні аспекти смерті.

У соціальних науках життя може розглядатися як соціокультурний конструкт, який включає в себе взаємодію між індивідами, групами та суспільствами. Соціологи, антропологи та інші соціальні вчені досліджують різноманітні аспекти соціального життя, включаючи соціальні структури, культурні практики та взаємодію людей. Смерть же розглядається як соціально конструйоване явище, яке впливає на індивідуальний та колективний досвід життя та смерті. Соціологи досліджують різноманітні аспекти смерті, такі як смерть у сім'ї, смерть як соціальний ритуал, а також підходи до смерті в різних культурах.

У психології життя та смерть є неподільними компонентами психічного ландшафту, де вивчається їхній вплив на внутрішні переживання людини, розвиток особистості та міркування про мету та сенс існування. Життя розглядається з різних точок зору та в контексті різних тематичних напрямків, таких як психологія розвитку, соціальна психологія, клінічна психологія, психологія старіння, психологія щастя тощо. Точно такий же підхід і до вивчення феномену смерті, що розглядається через психологію втрати та травми, паліативну психологію, екзистенційну психологію, психологію досвіду померлих і містичних досвідів і т.п. Ці напрямки досліджень в психології допомагають розуміти різні психологічні аспекти смерті, її вплив на людей та шляхи підтримки осіб, які стикаються з цим важливим етапом життя.

Тобто життя та смерть у психології розглядаються як ключові психологічні поняття, що впливають на індивідуальний та груповий психічний стан та можуть мати значний вплив на емоційне становище та поведінку людей.

Багато психологів займалися питанням життя та смерті з різних перспектив, роблячи значний внесок у дослідження даних тем.

Зигмунд Фрейд [2], як батько психоаналізу, досліджував широкий спектр тем, пов'язаних з психікою та людським існуванням. У контексті його теорії розвитку особистості та психології взаємин, можна знайти поняття, які безпосередньо стосуються життя та смерті. Однією з центральних концепцій є поняття «танатального імпульсу» або «потягу до смерті», яка говорить, що людська природа має в собі не тільки еротичні, але й агресивні та деструктивні сили. Цей танатальний імпульс є внутрішнім побічним ефектом енергії життя, який може виявитися у формі агресії, насильства, а саме - в тенденції до саморуйнування. Фрейд розглядав смерть не тільки як фізичний процес, але і як символічний елемент, який пронизує психіку кожної людини. Він показав, як психічний апарат людини намагається впоратися зі страхом перед смертю та втратою, використовуючи різні способи психічного захисту.

Віктор Франкл, австрійський психіатр та психотерапевт, був відомий своєю роботою у галузі екзистенційної психотерапії та своєю книгою «Людина в пошуках сенсу» (в оригіналі «Man's Search for Meaning») [4]. Наскрізна ідея його роботи - пошук сенсу і мети є одним із головних мотивів людського існування, який допомагає подолати негативні аспекти життя, включаючи страждання та втрати, пов'язані з смертю. Вчений зробив важливий внесок у розуміння понять життя та смерті, показавши, як пошук сенсу може допомогти людині знайти глибокий сенс у своєму існуванні та зберегти гідність навіть у найскладніших обставинах.

Елізабет Кюблер-Росс, швейцарсько-американський психіатр, яка стала відомою завдяки своїм дослідженням процесу смерті та підходу до людей, які стикаються з термінальною хворобою. У своїх роботах вона розглядала емоційні, психологічні та духовні аспекти, пов'язані з смертю та умиранням. Однією з найбільш відомих її праць є книга «Про смерть і вмирання» (1969 рік) [5], де вона описує свої спостереження і роздуми, проведені в процесі роботи з пацієнтами на кінцевій стадії життя. Вона виділила п'ять стадій смерті і умирання: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. Кожна з цих стадій відображає емоційні та психологічні прояви, що супроводжують людину на шляху до смерті. Елізабет зробила перший крок у напрямку дослідження емоційних та психологічних аспектів смерті та умирання, що відкрило нові можливості для розвитку паліативної медицини та підтримки для хворих на термінальні стадії хвороби, розширивши наше розуміння процесу смерті та його вплив на людську психіку.

Еріх Фромм [3], відомий американський психолог і філософ, розглядав питання життя та смерті з різних ракурсів. У своїй теорії він стверджував, що смерть є невід'ємною частиною життя, і відношення до неї впливає на наше ставлення до життя в цілому. Він розглядав смерть не тільки як фізичний процес, але і як психологічний феномен, який відображає наші страхи, бажання та внутрішні конфлікти. Підкреслював важливість прийняття смерті як необхідної частини життя, щоб досягти внутрішньої гармонії і спокою.

Отже можемо зробити висновок, що життя – це не лише суцільний ряд подій, емоцій та вражень, але й процес створення власного сенсу, пізнання себе та

власного місця у світі. Смерть же, хоч і завершує цей процес, створює певну туманність, викликаючи питання про його сенс та цільність.

#### **Література:**

1. Желібо Є. П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Навч.посіб. / За ред. Є.П.Желібо. 6-е вид. К.: Каравела, 2008. 344 с.
2. Зігмунд Фройд. Вступ до психоаналізу / Пер. з нім. П. Таращук. К.: Основи, 1998. 709 с.
3. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм; пер. з англ. В.Кучменко. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017.192 с.
4. Frankl V, Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. London, Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004, 160 p.
5. On Death and Dying By Elisabeth Kubler-Ross URL: [https://www.psicoterapia-palermo.it/PDFS/On%20Death%20and%20Dying\\_Kubler%20Ross%20Elizabeth.pdf](https://www.psicoterapia-palermo.it/PDFS/On%20Death%20and%20Dying_Kubler%20Ross%20Elizabeth.pdf)

**Кіричевська Е. В.**

кандидат психологічних наук,  
докторант лабораторії навчання  
Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України  
м. Київ, Україна

## **ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Актуальність аналізу методологічних, філософських, історичних основ військово-психологічних досліджень виявляється в необхідності враховувати сукупність об'єктивних передумов, пов'язаних, передусім, з досвідом ведення бойових дій, як нагальну необхідність у розробці прикладних і науково обґрунтованих заходів психологічного забезпечення, навчальної, службової та бойової діяльності.

Характер сучасних бойових дій, які ведуться та фактичний зміст щодо їх психологічного забезпечення, виявилися принципово відмінними від існуючих стереотипів. У зв'язку з цим, психологічна розробка історико-філософських основ військово-професійної діяльності виявляється важливим науковим напрямком, вивчення якого є вимогою часу.

Трансформаційні тенденції закономірно виявляються і в розвитку вітчизняної військової науки. Особливої актуальності вони набувають в галузях, пов'язаних з «людськими вимірами» військових аспектів, в тому числі у військово-психологічних дослідженнях. Дана сфера наукового пізнання виявилася однією з найбільш актуальних в нових реаліях життєдіяльності в умовах війни і підпадає впливу сукупності цілого ряду об'єктивних факторів військового сьогодення.

Динамічний розвиток сучасних військових підходів до ведення бойових дій вимагає розширення психологічних знань щодо формування цілісної й всебічної професійної підготовленості військовослужбовців у системі національної безпеки країни. Радикальне реформування силових структур України вимагає поглибленої розробки і впровадження в психологічну практику нових науково обґрунтованих підходів до питань професійного розвитку військовослужбовців. Значимими чинниками даного процесу виступають усвідомлені та адекватні рішення, пов'язані з вибором військової професії і варіантами розвитку професійної кар'єри з точки зору узгодженості можливостей та інтересів самого військовослужбовця і вимог військово-професійної діяльності.

Методологія військово-психологічних досліджень є галуззю психологічного пізнання у військовій сфері, що відображає сутність і зміст процесів, закономірностей, тенденцій та особливостей їх трансформації, організації, досягнення і впровадження наукових результатів у військову практику і базується на історико-філософських векторах розвитку військово-психологічних знань.

Аналіз історико-філософських векторів психологічного вивчення проблематики військової діяльності крізь призму понять «війна», «військове служіння», «військова професія» постає логічним та першочерговим завданням, оскільки саме ними обумовлено зміст, характер та призначення даної роботи.

Дефінітивний дискурс «війни» в межах даного вивчення, це питання не тільки й не стільки термінології, а більшою мірою, спробою визначення змісту війн майбутнього і, відповідно, передбачення заходів та засобів для всебічної готовності до них та успішного ведення, або стримування агресії потенційного супротивника.

Проблема війни є наскрізною для військової філософії, актуальною в будь-який період людської еволюції, оскільки вся історія людства, це два полюси буття – війна та мир. Безсумнівна їх нагальність і сьогодні – у світлі процесів сучасного воєнного буття нашої країни.

Феномен війни є виразом соціальних відносин, взятих у їхній сукупності. Наприклад, досі війна традиційно розглядається як специфічний вид діяльності держави, пов'язаний з досягненням панування у фізичному просторі. Отже, фактом стало те, що війна є природним соціо-культурним і соціально-психологічним феноменом. Слово «мир» грецькою мовою - *eirene*, буквально означає паузу між війнами, латинський термін «*paux*» вказує на тимчасове припинення стану війни. Обидва поняття відображають суть того, що мир – виключно короткочасне положення речей, війна – навпаки, нормальне, природне явище, вона є неминучим результатом самого життєстрою людства.

Проте, однозначно є слушною позиція: коли війни можна уникнути без пожертвування правдою, без пожертвування великою ідеєю, вона повинна бути уникнута. Засобами уникнення військових конфліктів можуть бути міжнародні угоди, третейські суди, але їхня дія обмежена. У будь-якому випадку, збройне насильство пов'язане з екстремальними практиками та граничними ситуаціями людського існування, що залишають відбиток на психіці людей, які так чи інакше потрапляють в «поле напруження» збройного насильства, на психології спільнот і суспільств у цілому. Тому, щоб правильно зрозуміти сутність війни, необхідно брати до уваги всі атрибути природи людини, а також і комплекс соціальних, соціокультурних, економічних, територіально-географічних, політичних та інших факторів існування людських спільнот.

Війна як суспільно-політичне явище детермінувало виникнення такого особливого і специфічного виду людської діяльності як військова, службова та бойова діяльність. Іншими словами має місце особливий процес праці Сил безпеки та оборони України в мирний (військова діяльність) і воєнний час (бойова діяльність).

Військова діяльність, як частина суспільного життя, є матеріальною, чуттєво-предметною і доцільною діяльністю людей в сфері військової справи і включає в себе військово-практичну та військово-дослідницьку діяльність. Зміст і форми військової діяльності постійно змінюються і розвиваються. В процесі історичного аналізу її проявів виділяють військовий досвід минулого і сучасну військову діяльність. Військова діяльність здійснюється у формах збройної боротьби, бойового чергування, бойової та морально-психологічної підготовки військ, управлінської діяльності штабів та інших органів військового управління, підготовки військових кадрів, військово-наукової діяльності та ін. Форми військової діяльності нерозривно пов'язані між собою, доповнюють і обумовлюють одна одну.

Військова діяльність, як і будь-який інший її вид, структурована за принципами: цілепокладання і планування майбутніх дій; організації умов діяльності, вибору засобів і методів; реалізації програми діяльності, її здійснення; забезпечення контролю і оцінки результатів, зіставлення їх з цілями діяльності та продовження подальшої діяльності на основі проміжного результату.

Категорія діяльності відіграє важливу теоретичну і методологічну роль, як в філософії, так і в психології. Тому розглянемо сутність діяльності, яка є базовою в даній роботі. Військова діяльність має свою специфіку. «...Все, що має відношення до збройних сил – їх створення, заощадження та використання – входить у сферу військової діяльності» [1] – так її визначає військовий теоретик XIX століття К. Клаузевіц.

У Тлумачному словнику військових термінів [2] військова діяльність визначається як різновид соціально-політичної діяльності щодо створення, а за необхідності та використання засобів збройної боротьби та інших елементів військової могутності держави для досягнення певних державних чи соціально-групових цілей.

Військова діяльність – це об'єктивно необхідний компонент соціальної діяльності, що представляє собою складну систему свідомих, цілеспрямованих дій соціальних суб'єктів щодо створення, розвитку та використання військової організації в цілому, або окремих її елементів для забезпечення національної та військової безпеки засобами потенційного або реального збройного насильства.

Отже, військова діяльність – це об'єктивно необхідний компонент соціальної діяльності, що є складною системою свідомих і цілеспрямованих дій різних соціальних суб'єктів щодо створення, розвитку та використання військової організації суспільства або її елементів для забезпечення національної безпеки держави засобами збройного насильства. За своїми цілями, змістом та результатами військова діяльність може бути поділена на бойову, навчальну та соціально-побутову.

Таким чином, військова діяльність є явищем синтетичним, яке не зводиться до якогось одного різновиду суспільної діяльності. Вона протікає у всіх сферах життя суспільства і цілком правомірно вести мову про діяльність військово-політичну, військово-економічну, військово-соціальну, військово-духовну, власне військову. Остання інтегрується у військово-професійну та може бути командною, штабною, інженерно-технічною, тиловою, військово-науковою, військово-педагогічною.

Військову діяльність доцільно відрізнити від воїнської діяльності. Головна їхня відмінність у суб'єктах. Суб'єктом військової діяльності є лише Збройні Сили, військові частини, з'єднання, об'єднання та військовослужбовці.

Комплексний характер військової діяльності висуває на перший план одну з найважливіших теоретичних і практичних проблем – проблему управління військовою діяльністю. У зв'язку з цим, поряд з основними різновидами військової діяльності, цілком правомірно також говорити про управлінську діяльність військових кадрів.



На основі фронтального аналізу наукової літератури вдалося встановити, що способи та критерії, на підставі яких виробляються власне процедури оцінювання військової діяльності, закріплюються в суспільній свідомості і культурі (установки і оцінки, імперативи і заборони, цілі і проекти, позиції, які виражені в форматі нормативних уявлень), виступаючи орієнтирами життєдіяльності суспільства. Засвоєння системи цінностей та оцінок військової діяльності окремою особистістю і є однією з умов її соціалізації та підтримки нормативного порядку в суспільстві. Тому військова діяльність завжди перебувала у полі зору психологічної науки.

З'ясуємо сутність військово-професійної діяльності через розуміння такого поняття як «професія», що є однією із ключових категорій дослідження. Під професією розуміється і галузь, в якій людина здійснює свої функції як суб'єкт діяльності, і спільність людей, зайнятих певного роду трудовими функціями, і підготовленість (знання, вміння, навички, кваліфікація), завдяки якій людина виявляється спроможною виконувати певного роду трудові функції, і робота професіонала, тобто власне процес реалізації трудових, професійних функцій. Кожному з цих варіантів відповідає певна функціональна реальність, сфера реалізації, тому всі вони не тільки правомірні, а й взаємопов'язані.

Професійна військова діяльність як один з видів загальнолюдської діяльності поряд з перерахованими вище ознаками повинна характеризуватися і іншими, що допускають квантифікацію. До їх числа можна віднести:

- 1) продуктивність (продуктивність, ефективність);
- 2) інтенсивність (в сенсі швидкості) і напруженість (в сенсі витрат психічної і фізичної «робочої сили»;
- 3) надійність і точність;
- 4) організованість (в сенсі мінімізації витрат непродуктивної праці);
- 5) кваліфікованість;
- 6) опосередкованість (як залежність від всіляких чинників зовнішнього середовища, знарядь праці тощо) і ситуативну зумовленість (як залежність від станів об'єктів діяльності та подій в контрольованих і керованих системах).

Розглядаючи професійну військову діяльність як рід трудової діяльності людини, яка володіє комплексом спеціальних теоретичних знань і практичних навичок, набутих в результаті спеціальної підготовки, досвіду роботи, можемо відзначити, що вона володіє всіма перерахованими вище ознаками. Отже, необхідно виділити предмет, засоби праці, цілі, завдання, умови професійної військової діяльності, а також систему знань, умінь, навичок і визначити критерії їх сформованості, щоб виявити характеристики суб'єкта, що впливають на її продуктивність.

Відтак, характеризуючи психологічні чинники розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців військових спеціальностей І. Цибулько [3] висуває такі вимоги до опису професійної діяльності:

- психологічна адекватність змісту, яка з точки зору психології праці передбачає врахування професійного змісту діяльності, її професійної специфіки, що пронизує всю систему діяльності, охоплюючи її предметну, процесуальну сторони у всіх формах їх взаємопов'язаного матеріального, зовнішнього і ідеального, внутрішнього психічного існування;

- можлива повнота психологічного відображення реальної діяльності, що диктується в певній мірі системним підходом;
- конструктивність опису діяльності.

Аналізуючи психо-біологічні, загально-психологічні, професіографічні, психолого-педагогічні та інші концепції діяльності, І. Цибулько виділяє базис системного опису діяльностей, що включає морфологію, аксіологію, праксіологію і онтологію. Морфологія діяльностей визначає компоненти (суб'єкт-об'єктні відносини, зовнішній і внутрішній плани зображення, алгебраїчна система, що включає об'єкти, операції і оцінки) і структури; аксіологія – відображає результативно-мотиваційні аспекти діяльності; праксеологія розглядає її історичний та індивідуальний розвиток, функціонування в просторі і часі; онтологія є одним з методів пізнання діяльності, який, з урахуванням перерахованих сторін, використовує В. Шадриков [4] при створенні методики системного аналізу професійної діяльності. Представлений підхід не тільки дозволяє виділити різноманіття відносин і властивостей суб'єкта професійної військової діяльності, а й визначає різні рівні його вивчення і опису.

Таким чином, актуальність дослідження військової діяльності багато в чому визначається вимогами війни, а також науково-технічним забезпеченням ведення бойових дій. Отже, кінцевим інтегральним результатом військово-професійної діяльності є формування військово-професійної суб'єктності, або суб'єкта військово-професійної діяльності, що розуміються, як тотожні.

#### **Література:**

1. Карл фон Клаузевіц Принципи ведення війни. Центр навчальної літератури 2023. 274 с.
2. Тлумачний словник військових термінів. /Упоряд. полковник Скуйбеда П. І./ Москва: Воениздат, 1966. 528 с.
3. Цибулько І. О. Психологічні чинники розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців авіаційної сфери : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2014. 20с.
4. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека /Шадриков Владимир Дмитриевич/ Издательство: ИП РАН. 464 с.

**Ковальова О. В.**

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

**Остополець І. Ю.**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ПЕРЕМІЩЕНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

Сьогодні Україна знаходиться в стані війни, а основною рисою сучасного життя українців є великий рівень невизначеності. Особливого звучання ця проблема набуває для освітян, адже окупація деяких територій України, ведення активних бойових дій, що стало загрозою для життя і здоров'я людей, змусило деякі вищі навчальні заклади переміститися із окупованих і прифронтових територій у більш безпечні регіони. Більшість викладачів та студентів набули статусу внутрішньо переміщених осіб. До того ж, багато українців, в тому числі і освітян, навіть покинули свою країну у пошуках безпеки, тимчасово перемістившись за кордон. Звичайно ж, ті умови, в яких опинилося українське суспільство є стресовими і емоційно напруженими. Це стало серйозними викликами для всіх громадян, а для суб'єктів освітнього процесу-переміщених осіб, тим паче. Очевидно, що люди потребують додаткових ресурсів для подолання різноманітних труднощів і проблем. Одним із внутрішніх ресурсів є здатність до толерантності невизначеності.

Толерантність до невизначеності (ТН) є важливою характеристикою особистості, яка допомагає знаходити внутрішню міць для подолання кризових ситуацій, пов'язаних із невизначеністю власного життя. Як вказує І. Томаржевська, ТН є важливим фактором адаптації людини. (Томаржевська І.В., 2018).

В Україні дослідження толерантності до невизначеності у психології тривають відносно небагато часу. Вони проводяться стосовно ролі і значення ТН як професійно важливої якості у різних сферах діяльності (Остополець І.Ю., 2015), розглядається ТН як чинник благополуччя людини, її життєстійкості та резильєнтності, фрустраційної толерантності тощо. Вчені також вивчають зміст і структуру толерантності до невизначеності, визначають її як рису особистості; як ситуаційно-специфічну установку; як інтегральну здібність; як динамічну характеристику тощо. Незважаючи на різноманіття підходів до вивчення цього феномену, всі сходяться в думці, що це багаторівневий та багатовимірний особистісний конструкт. Ми ж розглянемо ТН як професійно важливу властивість викладача університету, компетентність, яку можна і треба розвивати. Здатність ТН – є запорукою не лише успішної адаптації у важкий кризовий період, а й ефективної реалізації педагогічних функцій в ускладнених ситуаціях професійної діяльності.

Експериментальною базою дослідження став Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя. В дослідженні брали участь викладачі університету, які стали вимушено переміщеними внаслідок окупації м. Мелітополя російськими загарбниками у 2022 році. Вибірку склали 60 осіб, віком від 24 до 68 років, стаж роботи – від 3 до 42 років.

Дослідження здійснювалося в декілька етапів: 1) аналіз та підбір діагностичного матеріалу; 2) проведення діагностики з виявлення рівня толерантності до невизначеності та особливостей прийняття рішення; 3) визначення особливостей взаємозв'язку особистих факторів прийняття рішень та толерантності до невизначеності.

В якості діагностичних методик використовували опитувальник толерантності до невизначеності Д. Маклейна (адаптація О.М. Осика); опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень» (ОФПР-25) (методика Т. Корнілової); тест «Шкала толерантності-інтолерантності до невизначеності» (методика Н. Карлетона, адаптація Г. Громової).

Результати діагностики викладачів переміщеного університету показали, що у більшості респондентів – середній рівень толерантності до невизначеності (45 осіб – 75% від загальної сукупної вибірки), у 25% опитаних (15 осіб) – високий рівень ТН; низького рівня толерантності до невизначеності не було виявлено.

Результати діагностики за методикою «Особистісні фактори прийняття рішень» (ОФПР-25) (методика Т. Корнілової) дозволили встановити здатність досліджуваних усвідомлювати ступінь володіння та застосування конструктивних способів вирішення ситуацій невизначеності. Було визначено показники за двома шкалами: «Готовність до ризику» та «Раціональність». Готовність до ризику – це особистісна властивість саморегуляції, що виявляється в людині при прийнятті рішень і виборі стратегій поведінки в умовах невизначеності. Раціональність – готовність аналізувати всі аспекти події чи ситуації, прогнозувати наслідки прийнятих рішень на основі отримання максимально повної і точної інформації про те, що відбувається.

Проаналізувавши результати дослідження ми дійшли до висновку, що для викладачів притаманні високий і середній рівні раціоналізації. Показники готовності до ризику є характерними для 30 осіб, що склали 50% від загальної сукупної вибірки.

Кореляційний аналіз між показниками толерантності/інтолерантності до невизначеності та особливостями прийняття рішень показав, що суттєвого зв'язку між означеними показниками немає. Отже, прийняття рішень в ситуаціях невизначеності може здійснюватися не лінійно, не раціонально, залежати від здатності особистості бути відкритим новому досвіду, толерувати невизначеність.

Таким чином, у нас є підстави до розуміння того, що толерантний до невизначеності викладач є резистентним (чутливим) до настання непередбачуваних змін; він резильєнтний (швидко відновлює свій стан та здатний до прийняття рішень), в нього висока ступінь життєздатності; він прагне до виживання та розвитку, опираючись, насамперед, на власні особистісні ресурси; раціонально отримує та

застосовує інформацію, відкидаючи інформаційний шум; в нього достатньо розвинута антиципація; він здатний прогнозувати розвиток подій з певною долею ймовірності; готовий до розумного ризику та прийняття на себе відповідальності за наслідки. Отже, вважаємо, що компонентами конструктивної моделі толерантності до невизначеності викладачів переміщеного університету є: резистентність, резильєнтність, життєздатність, інформаційний раціоналізм, антиципація, готовність до ризику, вольова саморегуляція, оптимістична налаштованість та відкритість новому досвіду.

#### **Література:**

1. Остополець І. Ю. Роль екофасилітації у формуванні толерантності до невизначеності в ситуаціях системних змін. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав - Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди»* Додаток 1 до Вип. 36, Том V : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К.: Гнозис, 2015. С. 319–328.

2. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. №1. 2018.

**Коковіхіна С. В.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності  
053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ЖИТТЯ В ІНШІЙ КРАЇНІ**

Психологічна адаптація – сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них. Об'єктом дослідження при процесі пристосування виступає взаємодія людини та середовища [4].

Адаптація – динамічний процес, що призводить до сталості внутрішнього середовища, забезпечує гомеостаз [3]. Психологічна адаптація передбачає процес засвоєння досвіду без зміни існуючої системи мислення – асиміляцію, та зі зміною когнітивних процесів – акомодацию [5]. Психологічна адаптація процес, який включає в себе три компоненти: психологічну адаптацію, соціально-психологічну, психофізіологічну. Вони є взаємопов'язаними, мають взаємний вплив, та водночас відносно незалежні один від одного [2].

Загальні проблеми адаптації вивчали як вітчизняні (С. Максименко, О. Балл, Музиченко, О. Вознесенська, Л. Царенко, Я. Омельченко, В. Острова) так і зарубіжні (Е. Еріксон, М. Сельє, Ж. Піаже, К. Роджерс, Р. Даймонд, Л. Лазарус, С. Фолкман) науковці.

У вітчизняній психології дослідження проблеми психологічної адаптації здійснюється двома основними шляхами: з позицій діяльнісного підходу та під кутом міжособистісної взаємодії та спілкування (Г. Балл, Ю. Швалб, П. Просецький, В. Семиченко, О. Солодухова, Т. Яценко та ін.). Психологічна адаптація у зарубіжній психології вивчається у напрямках необіхевіоризму та психоаналізу. Головна увага приділяється порушенням адаптації, таким як невротичні й психосоматичні порушення, алкоголізм, наркоманія тощо, та способам їх корекції.

Людина, яка пережила жахи війни, біль втрати та опинившись зовсім в інших умовах, іншому незнайомому культурному, мовному середовищі, та зіткнувшись з різного роду бар'єрами у вираженні та розумінні інших, переживає досить потужний стрес. Цей стрес, впливаючи на гормональний фон, на роботу окремих органів та організму в цілому, може викликати як погіршення фізичного здоров'я, так і призвести до проблем з психічним здоров'ям особистості, таких як втрата цілісності, ідентичності, байдужості, замкнутості.

Психологічна адаптація завжди пов'язана зі стресом. Щоб його побороти людині потрібно пройти певні етапи. Згідно з думкою Г. Сельє – це фаза тривоги, опору, і якщо адаптація не відбулася, то настає фаза виснаження [4].

Культурний шок – це перша проблема, з якою стикається людина в процесі міжкультурної адаптації. Він впливає на емоційний стан, психологічне здоров'я та соціальні навички [2, 5].

Отже, основна криза, яку переживає людина, яка вимушена стати переселенцем в іншу країну це втрата ідентичності.

#### **Література:**

1. Блінова О. Є. Криза ідентичності в нестабільні періоди розвитку суспільства [Текст] / Блінова О. Є. // Вісник Одеського національного університету. Одеса: Астропринт, 2013. Том 18, Вип. 22, Част. 1 С 30–38.

2. Блінова О. Є., Слюсаревський М. М., Психологія міграції: навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград, ТОВ «Імекс ЛТД» 2013, 244 с.

3. Кокун О. М. К 59 Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

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

5. Савицька О. В., Співак Л. М. Етнопсихологія: навч. посібн. К.: Каравела, 2011. 264 с.

**Колягіна І. М.**

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

За останні роки в Україні кількість дітей з порушеннями психофізичного розвитку зросла на 22% і щороку цей показник продовжує зростати. За одними з даних діти з ДЦП в Україні складають 41,9% від загальної кількості дітей з вродженими вадами розвитку. ДЦП, що є інвалідизуючим захворюванням, яке значно погіршує якість життя .

Характерними для ДЦП є рухові розлади, неспроможність контролювати та координувати рухи, мимовільні рухи, порушення моторики та рівноваги, просторової орієнтації, порушення мовлення, зору та слуху, підвищена виснажливість фізична і емоційна, нестійкий емоційний тонус. Ці стани можуть посилюватись при хвилюванні, перевтомі, намаганнях виконати певні цілеспрямовані дії. Для дітей з ДЦП також часто є характерна артикуляційна і мовленнєва обмеженість.

Проблемою, з погляду життєвої ситуації, для людей з особливими потребами, зокрема з ДЦП, є відчуженість, незадоволення самим собою і своїм положенням.

Я-концепція – сукупність усіх уявлень про себе, результат самосвідомості людини, сукупність усіх уявлень людини про себе, важливий чинник визначення поведінки. Я-концепція як установка має в складі три основні компоненти. До когнітивного компоненту або «образу Я» належать уявлення індивіда про себе самого. Основною складовою емоційно-оцінчного компоненту є самооцінка як афективна оцінка уявлень особистості про саму себе. Самооцінка породжує такі складові як: самооставлення (позитивне чи негативне ставлення особи до себе самої), самоповага або самозневага, почуття власної цінності або комплекс неповноцінності. Третім компонентом є потенційна поведінкова реакція, яка виникає в результаті неперевної взаємодії «Я образу» та емоційно-оцінного компоненту.

Як визначають С. Л. Братченко та М. Р. Міронова, прийняття себе означає визнання себе та любов до себе, такого, який Я є, ставлення до себе, як до особистості, яка має право на повагу, здатного до самостійного вибору, яка має право вибору, віра в свої можливості і віра в себе, довіра до власного організму і власної природи.

Людиною народжуються, а особисте (власне) людське наповнення приходить в процесі розвитку особистості. Саморозвиток – це явище, яке є залежним від багатьох психічних і фізичних можливостей і залежить від цих же обмежень



особистості. Кожна людина є унікальною і здобуває свою унікальну Я-концепцію протягом життя. Я концепція - є динамічним утворенням, а не статичним.

Емоційно-вольовими відхиленнями які, найчастіше, трапляються у людей з ДЦП є: апатія; усвідомлення залежності від осіб, які ними опікуються; знижена мотивація до дій, які спрямовані на усунення своєї патології, а також до самообслуговування. Найчастіше ці риси є складовими елементами психоорганічної симптоматики, а також наслідками гіперопіки соціально-благополучної родини. В процесі соціальної адаптації вказані труднощі можуть бути непереборними перепонами, що можуть призвести до загострення відчуття відчуженості, безпорадності і неспроможності.

Будова і зміст Я-концепції здебільшого визначають соціальну поведінку людини, впливають на взаємодію з соціумом, розуміння власної соціальної користі. Як визначає Д. М. Леонтьєв, фізичне «Я» – являє собою переживання свого тіла як уособлення «Я», переживання з приводу власних фізичних вад, хвороби та здоров'я.

Формування динаміки Я-концепції обумовлені факторами внутрішнього і зовнішнього впливу. Соціальне середовище (сім'я, школа, групи, в які включена особистість) значно впливають на формування Я-концепції, однак найважливішим чинником соціалізації є сім'я. Цей вплив є сильним не тільки в період ранньої соціалізації, коли сім'я є єдиним (абсолютно домінуючим) соціальним середовищем дитини, а й надалі. Якщо дитина з особливими потребами не отримує правильного виховання, то її особистісний недорозвиток поглиблюється, а самі діти можуть стати тягарем для родини і суспільства.

Виховання в сім'ї досить часто має ознаки надмірної опіки або, навпаки, у недостатньої уваги і турботи про дитину. Частою причиною є некомпетентність батьків, неправильне розуміння ними гуманізму і милосердя.

Т. Титаренко описано декілька видів реагування батьків на народження дитини з особливими потребами [3]. Батьки можуть перебільшувати складність ситуації і часто у розпачі. В такому випадку виникає стереотип постійного жалю до себе та дитини. Страждання і переживання стають сенсом життя в родині. Родина в цій ситуації на себе не розраховує, а чекає допомоги ззовні. Інший варіант, батьки не ставляться серйозно до наявності вад у їхньої дитини, що є способом захисту від кризи, пов'язаною з появою дитини з особливими потребами, втечею від реальності. Ця позиція є менш травмуючою для дитини, на відміну від попередньої, але не передбачає активних батьківських дій щодо пошуків шляхів реабілітації дитини. Частина батьків реалістично ставляться до кризи. Їм притаманне розуміння, що безвихідних ситуацій не існує і вони шукають і знаходять вихід з ситуації. Вони думають і дбають про дитину, й не забуваючи про власне життя, самореалізацію. Можливим є і демонстративне ставлення до кризової ситуації, коли батьки вимагають уваги, підкреслено скаржаться, шукають співчуття. Позиція «мені всі винні» дає можливість людині маніпулювати оточуючими і зняти з себе відповідальність.

Загальний результат виховання залежить від атмосфери оточення, в якому виховується дитина, тому оберігання від труднощів, культ хвороби, гіперопіка – є чинниками, які гальмують або, взагалі, зупиняють розвиток Я-концепції. Описані моделі виховання заважають родині виховати дитину, яка могла би максимально

приспосуватися до дорослого життя, адаптивну і максимально незалежну. У дітей, які мають обмежені можливості у зв'язку із ураженням опорно-рухового апарату сприйняття я-фізичного є однією з найбільших проблем.

Основи особистісно-орієнтованого підходу, які були закладені в працях К. Роджерса, С. Рубінштейна, Л. Виготського, А. Леонтьєва та ін. зазвичай використовуються в виховному і освітньому процесі. Ця ідея є центральною – інші розвивають і доповнюють її. Головною цінністю є сама дитина. Метою особистісно-орієнтованого виховного процесу є розвиток індивідуальності, самобутності, неповторності дитини, розкриття її природних здібностей

Першим в спеціальній психології описав розвиток особистості дитини з особливими потребами був гуманіст Л. С. Виготський. Найвищим проявом гуманізму він вбачав не лояльність і полегшення у вихованні, орієнтуючись на вади дітей, а навпаки, в створення, в розумних, межах труднощів для дітей в процесі їх виховання і навчання. Важливішими переборювати труднощі і тим самим розвивати особистість, здорові сили. Говорячи про спеціальне виховання, він підкреслював про спеціальне виховання дітей з вадами він зазначав: «Тут потрібні загартовуючі і тверді ідеї. Наш ідеал – не обкладати хворе місце ватою і оберігати його всіма засобами від ударів, а, навпаки, відкривати переборюванню дефекта, його зверхкомпенсації найширший шлях» [1; 5т., с.54].

За Виготським Л. С, будь-яка вада, тілесний недолік є чинником, який до певної міри змінює стосунки людини з навколишнім світом, що в результаті дає «соціальну ненормальність поведінки». Психологічним недоліком руховий недолік при ДЦП стає тільки тоді, коли людина вступає в спілкування з відмінними від неї здоровими людьми. Звідси виходить, що якщо батьками порушуються соціальні контакти з однолітками – це призводить до формування відхилень у розвитку особистості дитини з порушеннями опорно-рухового апарату.

Як зазначає О. М. Мастюкова [2] – однією з причин порушень соціалізації у дітей з обмеженнями розвитку, ймовірно, є вибір батьків виховувати дитину з особливими потребами, ізолюючи від здорових ровесників, але саме розширення кола спілкування дитини зі здоровими дітьми є одним з важливіших чинників в формуванні і розвитку Я-концепції.

### Література:

1. Виготський Л. С., Основи дефектології.//Збірник творів Педагогіка 5 т., 332 с.
2. Мастюкова О. М. Фізичне виховання з дитячим церебральним параличем. Дитячий ранній та дошкільний вік. Просвіта, 1991. 160 с.
3. Титаренко Т. Дитина з особливими потребами та її життєвий світ: напрямки психологічного консультування / Т. Титаренко // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н. Софій (голова), І.Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор), та ін. К.: Контекст, 2000. 336 С.
4. Царькова О. В., Прокоф'єва О. О., Варіна Г. Б. та ін. Концептуалізація системи сімейно-орієнтованого психологічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами, 2019. 417 с.

кандидат філологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м.Київ, Україна

## ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВІЙНИ

Наразі як ніколи зрозуміло, що ціннісно-екзистенційний характер нинішньої війни Росії проти України й пов'язана з цим її довготривалість, тотальність та інтенсивність конче вимагають поєднання й граничного напруження зусиль усієї нашої спільноти задля порятунку й перемоги. Вочевидь, ця проблема має питомі психологічні аспекти, дослідження й врахування яких важливе для досягнення цієї мети. Зокрема, складність ситуації на фронті та міжнародних обставин, необхідність залучення до війська значних людських ресурсів шляхом широкої мобілізації оприявнили такі загрозливі психологічні явища, як втомленість загалу від воєнної реальності, масові депресивні та посттравматично-стресові стани, моральне й фізичне виснаження в активних учасників спротиву та водночас індіферентність, уникання будь-якої причетності до боротьби – в інших.

Усе це вимагає від психології – і, звісно, не лише від неї – осягнення шляхів та засобів формування оборонного мислення [9], *психологічної мобілізації* загалу, яка, будучи постійною, усталеною, водночас не призводила б до вигорання та/чи деструктивної соціальної активності. При цьому, якщо казати про ціннісно-мотиваційний аспект цього налаштування на ту чи іншу участь в обороні країни, вирішальну роль відіграє формування *мілітарної ідентичності* або свідомості, мілітарної культури. Однак самі ці феномени й поняття лише віднедавна – переважно від 2014 р. – привернули увагу українських науковців (див., зокрема, [1, 4, 5, 6]). У працях же зарубіжних психологів проблема мілітарної ідентичності та воєнної культури розглядалася переважно доволі вузько - в плані готовності військових до участі в збройних конфліктах або в контексті впливів військової підготовки й служби на їх особистість [11, 13].

Останнє пояснюється, очевидно, констатованою деякими дослідниками *кризою мілітарної ідентичності* в західному суспільстві у зв'язку з закінченням «холодної війни» [13]. Паралельно – хоча зі специфічних причин – в Україні відбувалися «занепад і деградація воєнно-культурних здобутків від 1990-х рр. до 2014 р.» [9, с.3]. І хоча наразі ситуація суттєво змінюється, але нинішня війна, вочевидь, потребує актуалізації й переосмислення цих питань українським і світовим загалом.

Зокрема, слід з'ясувати, якою мірою в сучасному суспільстві можливе й необхідне формування самосвідомості *бійця*, комбатанта не лише у фахівців, а й у цивільних осіб, які не прагнуть (чи принаймні досі не прагнули) здобувати військову професію. У цьому плані мілітарна ідентичність та культура, судячи з

усього, не конче співпадають з *професійною ідентичністю військовика*, але яким має бути їх співвідношення? Важливо також зрозуміти, яким чином у цьому разі мілітарна ідентичність (свідомість, поведінка) співіснуватиме й узгоджуватиметься з цивільною в її різноманітних аспектах – із соціальною ідентичністю члена родини, фахівця, носія моральних, політичних, релігійних переконань і т.п. У цьому плані суттєвим застереженням є думка R.V. Johansen et all.: «Якщо особа з дитинства виховується як майбутній військовий, вороже налаштований до будь-чого, відмінного від її культури, у неї формується мілітарна ідентичність, яка, зрештою, витісняє цивільну особистісну ідентичність» [13, с. 4].

Чи дійсно, однак, ця ситуація «витіснення» є неунікною і якою мірою усталеність мілітарної ідентичності (або, навпаки, її ситуативний або несформований характер) позначаються на здатності особи до інших ідентифікацій, які є, очевидно, нагальною необхідністю в сучасному світі? І по-друге, чи конче освітньо-виховна підготовка до військової служби передбачає формування ворожості до інших, «чужих» культур?

Таким чином, наріжними постають питання як про міру усталеності мілітарної культурної установки чи світогляду відповідно до «жорстких» чи «м'яких» способів їх формування, так і насамперед про їх конкретний *зміст*, який, очевидно, може суттєво відрізнятись в різних народів та в різні епохи. У цьому плані, як зазначають фахівці, українці мають власні багаті традиції, які слід зараз заново осмислити в контексті викликів та вимог сьогодення та на тлі світового досвіду [4, 6, 9]. Так чи інакше, ідеться про сутнісний взаємовизначальний зв'язок між змістом (і, відповідно, процесом формування) *мілітарної* та *національно-патріотичної ідентичності українців*. Принаймні очевидно, що мілітарна культура українців і за ціннісним змістом, і за співвідношенням з іншими аспектами суспільної та індивідуальної свідомості докорінно відрізняється від тієї мілітаристської ідеології, яка протягом десятиліть культивується в російському суспільстві. І ці відмінності також вимагають докладних досліджень, вислідом яких має бути побудова *нормативно-ідеальної моделі мілітарної ідентичності (культури)* та окреслення шляхів її реалізації.

На наш погляд, продуктивною методологічною базою для таких теоретичних та емпіричних досліджень може бути *діалого-культурологічний підхід* як певна концепція психічного життя й особистості та водночас як логіко-методологічний інструментарій інтеграційного осмислення здобутків психологічної науки та проектування й здійснення подальших досліджень. З точки зору цього підходу феномен *ідентичності* має осмислюватися у взаємовизначальній єдності його індивідуального та соціального вимірів, постаючи результатом: 1) активної самоідентифікації особи як унікальної *тривало-самототожньої цілісності* (тобто як особистості у власному сенсі); 2) її *самоототожнення з іншим* – іншими особами, спільнотами та речами, цінностями, ідеями тощо. Це означає, що віднайдення й розбудова себе, своєї неповторної сутності відбувається завдяки низці ідентифікацій з «не-собою» й водночас являє собою заперечення, послідовне подолання – «зняття» цих ототожнень. З іншого боку, тільки з власної унікально –

«незамісної» позиції в бутті (категорія М. Бахтіна) особа здатна ідеально й дієво відсторонюватися від свого буття, *ставати іншим* (пор. сутність діяльності актора за Станіславським – «ставати іншим, залишаючись самим собою»).

Отже, в дослідженнях слід повсякчас враховувати цю суперечливу природу ідентичності як *індивідуалізації* та як децентрації, *соціалізації* (у широкому розумінні – як набуття здатності реалізувати себе в низці ідентифікацій з іншими особами, групами). Окрім того, ідентичність за нашого підходу є результатом самоідентифікації особи як *суб'єкта культури* – обрання й опанування (та/чи вироблення) певної особливої культури (форми) світорозуміння та, відповідно, спілкування, поведінки та діяльності. Це процес *самовизначення* в «силовому полі» взаємодії (зіткнення, смислового обміну, сполучення) різних культур. З особливою наочністю це виявляється в сучасному світі, де «конкуренція», конфлікт різних ідентичностей, вибір між ними чи спроби узгодження стають нормою повсякдення.

Відтак в сучасній соціології та психології виникли та розробляються концепції *множинної* та *плинної* ідентичності [3, 10], які, почасти відбиваючи багатомірність та динамічність цього явища, водночас, на нашу думку, вимагають нового осмислення й розвитку. Зокрема, не досить констатувати множинність самоідентифікацій сучасного індивіда і можливість простого «переключення» з однієї на іншу – слід поставити питання про наявність єдиної *підстави*, спільної особистісної основи всіх ідентичностей індивіда (чи браку цієї основи, що, очевидно, рівнозначне фрагментарності та неавтентичності його існування). Необхідно глибше, докладніше дослідити можливі способи та динаміку змістової *взаємодії* цих ідентичностей у свідомості й мисленні особи, а відтак – описати, яким чином її поведінка визначається передусім цією взаємодією (а не «почергово» різними ідентичностями, що буцімто існують безвідносно одна до одної).

Якщо ж при цьому розуміти власне під свідомістю певне сприйняття світу й себе в їх сталій самототожності (В.С. Біблер), то йдеться про парадокс *багатьох свідомостей в одній* (пор. погляд М. Бахтіна: «Свідомість є *pluralia tantum*) (грам. «множина»)» [2]). І, з нашої точки зору, ці відносини можуть бути повноцінно осягнені в контексті поняття *внутрішнього діалогу*, яке розвивається у сучасній психології на ґрунті діалогічної філософії ХХ ст. (див., зокрема, концепцію «діалогічного Я» Г.Херманса [12], слухною, на наш погляд, є також точка зору І. Риндера [8]).

За такого бачення найсуттєвішими постають не динамічно-«силові» стосунки конкуренції, «витіснення» тощо, а *змістово-комунікаційні* відносини між різними ціннісно-смысловими та мотиваційними інтенціями, персоналізованими як внутрішні «голоси» – їх спір, взаєморефлексія, згода (й відтак співдія) тощо. Зокрема, щодо мілітарної ідентичності, то її формування й здійснення можна потрактувати як діалогічне спілкування, по-перше, між *різними образами-поняттями* *військової реальності* та діяльності, її агентів тощо, по-друге ж – між *мілітарною свідомістю* особи та іншими локусами її соціальної ідентичності (самоусвідомлення, настановлень, поведінки) – як члена родини, громадянина

країни, фахівця, суб'єкта суспільно-політичної активності тощо. І в обох випадках ідеться про взаємодію різних *ціннісних* настановлень, які, вочевидь, не можуть бути «узагальнені», зведені до однієї-єдиної, але мають так чи інакше узгоджуватися в свідомості й життєдіяльності індивіда.

Отже, повноцінна мілітарна самоідентифікація – самовизначення й самоздійснення особи як суб'єкта мілітарної (воєнної) активності – відбувається у двопланному, *зовнішньо-внутрішньому* діалозі культур. При цьому інтенсивність, змістова глибина й багатство цього спілкування індивіда з іншими особами та з собою, на наш погляд, можуть бути забезпечені його перебігом у власне культурі як царині *творів*. Адже саме у породженні й сприйнятті останніх, за нашим трактуванням, започатковуються й найповніше, найчіткіше втілюються вищезгадані унікально-особисті (і водночас потенційно універсально-значущі, продуктивні для буття інших осіб та спільнот) способи світорозуміння й діяльності.

Таке спілкування налаштоване на сприйняття *будь-яких* висловлювань і вчинків як творів - актів та продуктів творчого породження-розуміння власного й всезагального буття [7]. Далі необхідно завважити, що цей діалог зосереджений на головних, фундаментально-екзистенційних проблемах людського буття - саме тих, що зараз як ніколи оголено внадрюються в нашу повсякденну свідомість. Зокрема, перед людиною, яка так чи інакше має самовизначатися щодо екзистенційно-воєнної реальності та міри своєї причетності до неї, встають питання про співвідношення загальнолюдських, національних та власне особистих інтересів та цінностей, про сенс та межі гуманності, про пріоритети «мирної» та воєнної реальності, про збереження та/чи зміну власних настановлень, світосприйняття та способу життя тощо. Все це й має стати змістом процесу формування мілітарної ідентичності та психологічної готовності до активної відповіді на виклики воєнної кризи.

Таким чином, діалого-культурологічне трактування особистості та її стосунків із соціумом видається продуктивною теоретико-методологічною основою для створення та впровадження в суспільну практику вищезгаданої нормативно-ідеальної моделі мілітарної ідентичності сучасних українців. Зокрема, діалог культур (у стисло наміченому тут розумінні) можна розглядати як основний принцип та метод формування мілітарної свідомості в освітніх процесах, а також у ході розбудови різноманітних форм проблемного спілкування щодо цієї проблеми, яке має й може (зокрема, завдяки можливостям електронних мереж) охопити найширший загал в Україні та поза її межами. Саме розгортання такого системного та багатовимірного культуроорієнтованого громадянського діалогу щодо війни та формування мілітарної свідомості українців видається імперативом сьогодення.

#### Література:

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
2. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М., 1979. 423 с.
3. Бауман З. Плинні часи. Життя в добу непевності. Київ: Критика, 2013.
4. Добіжа В. В., Колесник О. В. Особливості формування мілітарної

культури в українському суспільстві // Держава і право. Серія Політичні науки. 2018. Вип. 80. <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/>

5. Зливков В. Л. Євроінтеграційний вектор становлення мілітарної ідентичності українців // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 47–54.

6. Зливков В., Лукомська С., Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців: монографія. Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 140 с.

7. Копилов С. О. Логіка культури як парадигма інтеграції психологічного знання // Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. С.60–83.

8. Риндер І. Внутрішні діалоги ідентичності: теорія та практика. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/57.pdf>.

9. Смолянук В. Ф. Мілітарна культура українського народу: історія та сучасність. [<https://ir.kneu.edu.ua/items/0155839b-46cc-4fc9-b04d-85e918cdf442>]

10. Eisenshtadt S. N. Revolution and the Transformation of Societies: A Comparative Study of Civilizations. New York, Free press, 1978.

11. George B. Forsythe, Scott Snook, Philip Lewis, and Paul T. Bartone. Making Sense of Officership: Developing a Professional Identity for 21st Century Army Officers // The Future of the Army Profession. New York, NY: McGraw-Hill Primis Custom, 2002. Pp.357–79.

12. Hermans H. J. M. The dialogical self: toward a theory of personal and cultural positioning/Culture & Psychology. 2001. V. 7(3). Pp. 243–281.

13. Johansen R. B., Laberg J. C., Martinussen M. Military identity as predictor of perceived military competence and skills. Armed Forces & Society. 2014. Vol. 40 (3). Pp. 521–543.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Професійне вигорання, як явище, вже давно не дає спокою людству. Висока динаміка змін у світі сприяє цьому процесу. В Україні вже більше двох років триває війна. А це велика макро-подія для життя кожного, що продукує постійний стрес. Як наслідок невизначеність майбутнього, постійна небезпека через обстріли й загальна пригніченість підвищують загрозу вигорання на роботі. Термін *«професійне вигорання»* в літературі має кілька синонімів – психічне вигорання, емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання, професійний стрес тощо.

Згідно з визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втомою, безсонням, тощо. Синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку.

Такий стан має три основні прояви:

- відчуття постійної нестачі енергії та виснаження;
- психологічна відстороненість від роботи, неприйняття, упередженість або цинізм до своєї роботи;
- «спад» професійної ефективності.

В умовах повномасштабної війни люди стикаються з гострими стресовими факторами, такими як втрата колег чи близьких, страх за власну безпеку, збільшення професійного навантаження (когось мобілізували, хтось захворів, звільнився тощо) та вплив травматичних подій (ракетні обстріли, жертви та ін.). Ці фактори негативно впливають на психічний та емоційний стан, знижують здатність ефективно виконувати свою роботу та підтримувати продуктивні стосунки.

Соціальна психологиня Крістіна Маслах, дослідниця вигорання, виділила три риси цього синдрому, на основі яких створила методику оцінювання рівня вигорання [1].

1. Емоційне виснаження, що настає в результаті тривалого стресу чи перенавантаження та за відсутності нормального відпочинку. Люди на цьому етапі нехтують здоров'ям, спілкуванням з друзями та рідними, хобі. Можуть з'являтися фізичні симптоми, такі як головний біль, погіршення сну, болі в спині тощо. Тривалий стрес та відсутність відпочинку – це реальність сьогодні в Україні. Люди змушені багато працювати, а відпочити та відновити сили не в змозі, через військову небезпеку. Якість сну погіршується, в тому числі через тривожні стани.



2. Деперсоналізація. На цьому етапі відбувається втрата почуттів, думок, спогадів, досвіду. Людина сприймає себе як «зі сторони». Соціальні контакти зменшуються кількісно та якісно. Люди стають цинічними, не співчують іншим, можуть знецінювати думки й переживання оточуючих. Тут цинізм призводить до низького рівня залученості, прогулів, поганої організації робочого простору та звільнення. Війна сприяє «огрубінню» гумору, він стає більш цинічним, така собі легальна форма звільнити себе від агресії. Але з іншої сторони така форма наносить шкоду контактам з оточуючими.

3. Знижена працездатність. Виснаження та відчуття цинізму ведуть до переконання, що ваша робота нікому не потрібна, ваша продуктивність та ефективність на низькому рівні, відбувається втрата сенсів. Зникає мотивація виконувати свою роботу, виникає бажання навпаки її кому небудь передати, делегувати. На цьому етапі люди переживають «синдром самозванця». Починають відчувати вину за те «що я мало працюю», «не достатньо доначу», «не можу відпочивати, бо не заслужив» тощо. Такі упередження, як правило, призводять до ще більшого виснаження та зниження працездатності.

Згідно з дослідженням Делойт, українська молодь 41% зумерів та 32% міленіалів постійно відчувають тривогу та стрес [3]. Дослідницька компанія Gradus спільно з Biasless в квітні 2023 року провели дослідження благополуччя українських жінок, результати якого показали що 23% відчувають себе вигорівшими, 37% мають погіршення фізичного здоров'я, 39% зазначили про вищий рівень стресу ніж рік тому [4]. Можна зробити висновок, що вигорання стосується всіх професійних сфер, бо немає такої, яку б не зачепила війна.

Отже, ми бачимо, що рівень тривоги, травматичний досвід призводять до великого зтяжненого стресу. Вплив війни масштабний як на рівні конкретної людини, так і на рівні організацій, країни, світу. Питання діагностики, та швидкої допомоги, самопомоги, профілактики стає необхідною умовою ефективної роботи та життя. Ми маємо навчитися робити профілактику вигорання, бо це запорука ефективного життя та роботи в найближчому майбутньому. Це звісно виклик, бо в нашій культурі не дуже прийнято піклуватися про своє здоров'я та здійснювати психопрофілактику.

### Література:

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout: What it is and how to measure it. In Harvard Business Review, HBR guide to beating burnout (211-221). Boston MA: Harvard Business Review Press.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Вигорання як «професійний феномен»: Міжнародна класифікація хвороб. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

3. Deloitte Global Gen-Z and Millennial Survey 2022 URL: <https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/genzmillennialsurvey-2022.html>

4. Gradus Research&Biasless. Дослідження благополуччя українських жінок URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/>

кандидат історичних наук, доцент кафедри української мови та культури  
Національного авіаційного університету,  
м. Київ, Україна

## **АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

Актуалізація психологічних особливостей навчання студентів передбачає аналіз інтелектуальних процесів для покращення засвоєння навчального матеріалу. Навчання має на меті засвоєння компетентностей, знань, навичок та формування особистості фахівця. Зазначене пов'язано з активізацією епістеміологічних процесів, таких як розум, пам'ять, нелінійне мислення та особистісних якостей, наприклад, уважність, саморегуляція, цілеспрямованість, стійкість до стресу.

Спостереження, дослідження, досвід, вивчення, комунікація, інтуїція – чинники завдяки яким відбувається процес навчання. вони взаємодіють, доповнюють процес навчання та отримання знань.

Одна з проблем, яка постає перед студентам – це неспроможність структурувати та систематизувати учбовий матеріал. Зазначене можливо вирішити завдяки формуванню концептуального простору: матеріальне забезпечення, мотивація та зацікавленість студентів, продукування ситуативних задач, використання штучного інтелекту, одноосібна та групова робота. Гносеологічний компонент навчання передбачає наявність певних рівнів. Усвідомлення навчального процесу, виконання розумового навантаження, дисциплінованість - на цьому рівні повинно виникнути: зацікавленість у вивченні фахових дисциплін, уважність, наполегливість, необхідність досягнення поставленої мети. Другий рівень, відповідно передбачає сталу адаптацію, свідоме досягнення мети та результату. Відбувається формування компетентностей, професійних навичок та умінь, теоретичного мислення, організаційних та деонтологічних якостей.

Стратегія проблематизації це важливий інструмент для аналізу та розуміння психічних явищ. Студентам пропонується піддавати сумніву домінуючі концепції, для того, щоб ігнорувати другорядне, неактуальне та формувати новітні аспекти проблеми. Важливим є вміння формулювати запитання, які розвивають критичне мислення та нівелюють стереотипи. Наприклад, у дослідженні про саморегуляцію та психологічне насильство, студенти можуть дійти висновку, як саморегуляція може допомогти виявити та протидіяти психологічному насильству. Застосування стратегії проблематизації передбачає використання діалектичного підходу. Останній надає можливість виокремити протиріччя у явищах які досліджуються. Зазначене допомагає актуалізувати аспекти поставленої проблеми та розкрити її сутність. Стратегія проблематизації стимулює науковий дискурс завдяки відкритому ставленню до альтернативних точок зору та до інваріантності. Це стимулює багатовекторність вирішення наукових проблем. Проблематизації присвятив свої роботи американський філософ і психолог Джон Дьюї, який працював у галузі освіти. Філософ наголошував на важливості активного досвіду, формулюванні проблемних завдань, постановці відкритих завдань у навчанні. Філософ у роботі «Демократія та

освіта» окреслив концепцію експериментального навчання, яка передбачала активну взаємодію студентів з фактологічним матеріалом, завдяки чому вирішувались реальні проблеми [1]. Учений наголошував на самостійному пошуку знань з мінімізацією передачі готової інформації.

Швейцарський психолог Жан Піаже запропонував теорію стадійного розвитку, яка спиралась на ідею навчання шляхом взаємодії з оточуючим середовищем також і завдяки вирішенню студентами проблемних ситуацій [6;7].

Американський психолог Девід Колб досліджував навчання і розвиток. Учений розвинув концепцію, яка отримала назву «кола навчання» [4;5]. Вона передбачала цикл досліджень, рефлексії, дії, планування, які спонукали до вирішення проблемних задач.

Американський літературний критик і педагог Джеральд Графф наукову діяльність присвятив проблемі академічного письма та критичному мисленню. Він писав, що наявність у викладі лекційного матеріалу протиріч та конфлікту стимулює студентів до розв'язання задач та активного критичного аналізу. Різноманітні гіпотези та суперечності дозволяють студентам формувати логічну аргументацію та використовувати багатовекторність. Участь у дискусіях, дискурсах, процесі активного дослідження стимулює аналітико-синтетичне і системне мислення.

Дж. Графф вважав, що поступовий перехід від лінійної передачі фактологічної інформації до використання так званого конфліктного методу навчання дає можливість толерантного обговорення контраверсійної тематики, аналізу протиріч та конфліктів у текстах, формулювання власних гіпотез [2; 3]. Зазначене на думку ученого, сприяє творчості, самостійності студентів і є важливим чинником у підготовці фахівців в умовах викликів глобалізованого світу.

#### **Література:**

1. Dewey J. Democracy and Education. URL: <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.274992/page/n1/mode/2up> (дата звернення: 22.01.2024).
2. Graff G. Beyond the Culture Wars: How Teaching the Conflicts Can Revitalize American Education. W.W. Norton, 1992. 214 p.
3. Graff G. Clueless in Academe: How Schooling Obscures the Life of the Mind. Yale University Press. 2003. 320 p.
4. Kolb D. Experiential learning: experience as the source of learning and development Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1984. URL: [https://www.fullerton.edu/cice/resources/pdfs/sl\\_documents/Experiential%20Learning%20-%20Experience%20As%20The%20Source%20Of%20Learning%20and%20Development.pdf](https://www.fullerton.edu/cice/resources/pdfs/sl_documents/Experiential%20Learning%20-%20Experience%20As%20The%20Source%20Of%20Learning%20and%20Development.pdf) (дата звернення: 20.01.2024).
5. Kolb D. Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1984. URL: <https://aim.stanford.edu/wp-content/uploads/2013/05/Kolb-Learning-Style-Inventory.pdf> (дата звернення: 27.01.2024).
6. Piaget J. The Equilibration of Cognitive Structures: The Central Problem of Intellectual Development. University of Chicago Press. 1985. 160 p.
7. Piaget J. The Psychology of Intelligence. URL: <https://pdfexist.com/download/3812534-piaget-the-psychology-of-intelligence.pdf> (дата звернення: 22.01.2024).

**Кравченко І. В.**

здобувач II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

В сучасному світі люди постійно знаходяться під впливом різних стресових ситуацій, які можуть бути екстремальними за характером. Ці ситуації можуть включати природні катастрофи, техногенні аварії, соціальні конфлікти тощо. Подібні події часто супроводжуються невизначеністю та непередбачуваністю, що робить їх особливо складними для подолання [1].

Екстремальна ситуація (від лат. *extremus* - крайній, критичний) – це раптова ситуація, яка є небезпечною для людини або сприймається нею як тривожна обстановка.

Розглянемо класифікацію ситуацій за рівнем їхньої екстремальності впливу на людину:

- 1 тип – *нормальний* – ситуація не є тривожною, людина виявляє звичайну активність, така ситуація завершується добре.
- 2 тип – *параекстремальний* – ситуація наближена до екстремальної, людина відчуває досить сильну емоційну напругу.
- 3 тип – *екстремальний* – у цій ситуації людина переживає крайню ступінь емоційної напруги, що тягне за собою зрив діяльності.
- 4 тип – *гіперекстремальний* – внутрішнє навантаження на організм людини перевищує можливості людини, що призводить до руйнування структури звичайної поведінки та дій людини.

Ключовим фактором в екстремальній ситуації відіграє стресостійкість [2].

**Стресостійкість** – це здатність людини ефективно впоратися зі стресом та зберегти психічне та фізичне здоров'я навіть в умовах екстремальних ситуацій.

**Стресостійкість** розглядається у психології як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Рівень стресостійкості кожної людини міняється впродовж життя і залежить від безлічі чинників. Чим вище стресостійкість, тим більші навантаження вона може витримати.

Відповідно до теорії стресостійкості (В. С. Ротенберг, В.В.Аршавський), люди поділяються на чотири основні групи:

*До першої* відносять осіб, які більше за інших схильні до негативного впливу зовнішніх факторів. Їх особливість в тому, що вони не можуть адаптуватися до навколишніх реалій і не схильні міняти свою поведінку.

До другої – люди, які внутрішньо готові до змін. Однак до змін не радикальних, а спокійних. Ця категорія може сприймати лише трансформацію поступову, крок за кроком. Кардинальні зміни здатні привести їх у замішання, привести до розвитку депресії, нервових зривів.

До третього типу відносяться досить принципові в своїх переконаннях і помірно-лояльні до зовнішніх змін люди. Вони як раз можуть погодитися на стрімкі зміни, ніж чекати поступової трансформації. Однак представники цієї групи мають особливість: якщо стреси в їх житті приймають постійний характер, то сили можуть підкосити. Як наслідок починають губитися дух, самовладання, часто виникають негативні емоції і пов'язані з ними зриви.

До четвертої категорії відносяться люди, яких без перебільшення можна назвати стресостійкими. Вони стійко витримують негативні впливи навколишнього середовища. Психіка таких осіб захищена від впливу руйнуючих її ситуацій. [3].

Перебуваючи в екстремальній ситуації, людина безперервно використовує фізіологічні та психологічні адаптивні механізми свого організму. Слід зазначити, що екстремальний стан, у якому перебуває людина, може сприяти залученню ресурсів людини, і призводити до погіршення здоров'я та психічної стійкості [4].

Екстремальні ситуації можуть спричинити високий рівень стресу, особливо через велику невизначеність щодо майбутніх подій.

Виживання людини в екстремальних умовах залежить не лише від специфіки самої ситуації, а й від ставлення до неї особистості. Одна людина може загинути, тому що оцінює ситуацію як безнадійну і не робить активних дій, щоб змінити її, інша – шукає вихід, активними, ініціативними діями прагне вплинути на ситуацію та викликати в ній сприятливі зміни.

Пошукова активність посилює стресостійкість людини, чинить стимулюючий вплив на її організм та психіку, ефективно мобілізує всі ресурси організму та психіки, попереджає їх швидке виснаження [5].

Здатність людини в екстремальних умовах проявляти пошукову активність, гідно і з мінімальними втратами протистояти різним небезпекам у вигляді фізіологічних або психологічних стресорів залежить від її вміння під час небезпеки контролювати свої емоції страху, що є ще істотним чинником виживання людини.

Емоції страху під час небезпеки допомагають людині швидко орієнтуватися в навколишній дійсності й адекватно реагувати на небезпеку тільки доти, доки вони не переросли в афект страху, крайнім ступенем якого є емоційний шок, що протікає в активній чи пасивній формі [6].

За активної форми емоційного шоку людина відчуває панічний страх, здійснює метушливі дії, що погано підкоряються волі та позбавляють особистість здатності контролювати ситуацію. За пасивної форми емоційного шоку особистість повністю втрачає здатність до будь-якої активності.

І активна, і пасивна форми афекту страху позбавляють людину здатності боротьби в небезпечній ситуації, порушують сприйняття, мислення, пам'ять та інші психічні процеси [7].

Під час зародження на першій стадії афекту – накопичення емоційної напруженості – емоції страху цілком підкоряються вольовому контролю, і кожна психічно здорова людина здатна придушити їх, використовуючи спеціальні прийоми психічної саморегуляції, наприклад такі як :

- спрямовані дії, що знижують емоційну напруженість у небезпечній ситуації, а саме: довільне регулювання глибини дихання (повільне та глибоке дихання); м'язова релаксація (довільне розслаблення м'язів кінцівок та всього тіла); тимчасова зупинка погляду на нейтральних об'єктах, які викликають емоційну напруженість;
- довільна затримка імпульсних рухових реакцій, характерних для афекту страху;

Підводячи підсумки вищевикладеного, можемо наголосити, що екстремальними називають ситуації, які ставлять перед особистістю непомірні труднощі, які вимагають від людини граничного напруження можливостей та високого прояву стресостійкості.

Фахівці стверджують, що не існує однозначного переліку ситуацій, які можуть викликати однаковий стресовий стан людей. Реакція на одну й ту саму ситуацію може бути різною залежно від індивідуально-психологічних та фізіологічних особливостей людини. Одним із показників, які впливають на характер поведінки людини у стресовій ситуації, є тип її темпераменту.

У структуру стресостійкості як складного особистісного конструкту входять світоглядні та настановні чинники, такі як позитивне світовідчуття, життєрадісність, упевненість і конструктивна активність у важких життєвих ситуаціях, що вимагають збереження стійкості, мужності та віри в їх позитивне вирішення. Позитивне світовідчуття і життєрадісність є важливими атрибутами психосоціального здоров'я особистості. Індивідуальна стресостійкість організму залежатиме від спадковості, особистого життєвого досвіду, самооцінки, темпераменту, рівня соціальної адаптації, суб'єктивного ставлення до того, що відбувається [8].

#### Література:

1. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20–28.
2. Задорожній К. А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1. Вип. 56. С. 9–15.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. : 19.00.01 ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
4. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. Вісник АПН. 2010. № 4. С. 66–73.
5. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с
6. Гриневич Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих із психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.16 ; Укр. НДІ соц. і суд. психіатрії та наркології. Київ, 2008. 44 с
7. Напрєєнко О. К., Марчук Т. Є. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2002. № 1(28). С. 117–119
8. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. : 19.00.01 ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 40 с.

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

На сьогодні однією з важливих психологічних проблем цивільного населення України, що проживає на «відносно безпечних» територіях (тобто тих, де не відбуваються активні бойові дії і які не є прифронтовими) є проблема запобігання і подолання стресу та його наслідків. Життя під звуки сирен призвело до адаптації та формування деякої байдужості до ситуацій, пов'язаних з ризиком для життя. Чи можна назвати такий стан речей підвищенням стійкості до стресу у сучасних українців? Чи це прояв механізмів психологічного захисту в стресовій, травматичній ситуації, яка не змінюється?

З погляду психології можливі обидва варіанти. Спробуємо проаналізувати поняття стійкості особистості до стресу та можливі шляхи його формування. У психології дослідження стресу та здатності йому протидіяти розпочалися на початку ХХ століття після виходу в світ досліджень канадського фізіолога Г. Сельє, який вивчав фізіологічні та психологічні характеристики стресу та виокремив стадії його розвитку. Пізніше у працях Р.Лазаруса були виокремлені способи оволодіння стресом – копінг-стратегії, що допомагають людині впоратися зі стресом та його наслідками. Проте чіткого визначення поняття стійкості до стресу в сучасній психології поки не розроблено.

На сьогодні у психологічній науці існує ряд понять, близьких за значенням, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу. Таким чином може виникати певна плутанина у термінах та некоректне їх використання. Зокрема це такі психологічні категорії, як психологічна стійкість, емоційна стійкість, життєстійкість, стресостійкість, резистентність, резильєнтність, копінг тощо. Всі вони позначають здатність людини протидіяти викликам, труднощам та стресовим ситуаціям, які виникають в умовах сьогодення. Проте семантичне та психологічне наповнення цих термінів різне. Поняття *стресостійкості*, *психологічної стійкості*, *резистентності* мають семантичний відтінок, що вказує на протидію, здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, негативним емоціям тощо. Підґрунтя цих явищ можуть становити психофізіологічні процеси та особистісні властивості, що можуть бути пов'язані з типом нервової системи, темпераментом та іншими психологічними властивостями. Поняття: життєстійкість, резильєнтність, копінг, на наш погляд, передбачають екзистенційний та особистісно-індивідуальний компонент здатності людини долати труднощі й стресові ситуації. Таким чином, можемо стверджувати, що стійкість людини до стресу включає в себе як психологічні та психофізіологічні властивості особистості (що можуть бути і вродженими, і набутими), так і навички

та психологічні якості, сформовані цілеспрямовано в процесі спеціального навчання та виховання.

Найбільш популярними визначеннями стресостійкості в сучасній психології [2] є розуміння цього явища як інтегральної багаторівневої характеристики особистості, що становить собою комплекс когнітивних, емоційних, особистісних властивостей, що пов'язані з адаптацією людини до складних, кризових ситуацій, здатністю переносити важкі умови середовища та долати стрес (Н. Ендлер, Дж. Паркер, Г. Дубчак, Т. Дудка, В. Крайнюк, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Шевченко, М. Шпак та ін.).

До структурних компонентів та чинників стресостійкості відносять [1, с. 41]:

- Досвід подолання стресових ситуацій в минулому
- Позитивні прогнози на майбутнє
- Схвалення діяльності людини з боку оточення, її емоційна підтримка
- Індивідуально-психологічні особливості (емоційна стабільність, резистентність, саморегуляція, волюва регуляція, впевненість у собі тощо).
- Позитивний емоційний фон
- Наявність сенсу життя, діяльності, цілей на майбутнє і т. ін.

Повертаючись до проблеми, висунутої нами на початку цього викладу, що стосується життя українців в умовах сьогодення: чи може бути байдужість та звикання сучасних українців до сирен, новин з війни і т. ін. адаптацією до стресових умов або це механізми психологічного захисту, що виникають для уникнення стресу та травматичної ситуації? На наш погляд, обидва варіанти є можливими в ситуації хронічного стресу. Зокрема під час постійного впливу сильних стресорів, які часто мають травматичний характер і навіть несуть загрозу для життя, здоров'я й безпеки людини, може відбутися адаптація організму та особистості до впливу цих стресорів та вміння протидіяти їм, а також справлятися з їхніми наслідками. Тоді можна стверджувати, що в людини поступово формується *стійкість до стресу*. Цьому сприяють механізми копінгу людини, наявність ресурсів у зовнішньому середовищі та її внутрішньому світі. Проте у випадку, якщо ресурсів та копінг-механізмів для подолання стресу замало або стресори мають дуже сильний вплив та травматичний характер, може відбутися зворотнє явище – емоційне виснаження, дезадаптація, психосоматичні та психічні розлади тощо. Механізм даного явища схематично зображений на рис. 1.



Рис. 1. Формування адаптації, стійкості до стресу або дезадаптації особистості під впливом стресорів.



Як бачимо з рис.1, джерела адаптації або дезадаптації людини до стресу знаходяться в самій особистості і можуть залежати від її ресурсів, соціального середовища та психічних властивостей. Наявність механізмів психологічного захисту, що виявляються в байдужості до вітальних загроз та ігнорування заходів безпеки або у виправданні своєї поведінки відсутністю страху (страх також може витіснятися і не визнаватися людиною) і т.ін. свідчать про деструктивні процеси в особистості та прагнення психіки їх врегулювати доступними засобами. Відсутність відповідної емоційної підтримки, відпочинку та задоволення базових потреб можуть мати негативні наслідки у вигляді соматичних та психічних захворювань, емоційних розладів, соціальної дезадаптації тощо.

На сьогодні психологічні чинники наслідків впливу стресу на особистість та формування стресостійкості не досліджені значною мірою, тому ми не можемо достеменно спрогнозувати розвиток ситуації для тієї чи іншої людини в умовах сьогодення. Тому ця проблема потребує подальшого вивчення, зокрема її емпіричного дослідження.

### **Література:**

1. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content>

2. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус, 2022, вип.39. С. 199-203. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak\\_Habitus\\_2022.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf)

**Кузьменко Г. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ ДИТИНА-ДОРΟΣЛИЙ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

Ми живемо в складному і мінливому світі. Швидкий розвиток технологій і доступ до інформації на жаль не завжди допомагають у покращенні стосунків і спілкування між людьми. Незважаючи на різноманітні освітні програми, нову систему освіти, широкий доступ до інформації рівень конфліктів між людьми залишається достатньо високим.

Дитинство дошкільника дуже відрізняється від усього подальшого життя людини. Це пов'язано не тільки з високою динамічністю розвитку і його значним впливом на розвиток особистості, а й відносною свободою вибору, оскільки діяльність дитини обирається за її бажанням, вона є емоційно насиченою, дає простір для фантазії, творчості і креативності.

Однак сучасний розвиток суспільства, вносить зміни в структурі сім'ї, збільшуючи вимоги до підготовки дитини, зокрема і до школи, свобода дошкільника почалась звужуватися

У сучасного світу є свої особливості: перетворення умов і простору життя людей, зміна світогляду та пришвидшення ритму життя, змінна цінностей, поширення дистанційного та віртуального спілкування, «модні тенденції». Це все змінює не тільки дорослих, але й має прямий вплив на дітей. Зокрема сучасні дошкільнята, за даними наукових досліджень (психологічних, соціологічних, педагогічних) є характерним наступне: у психо-фізичному плані – загальне ослаблення фізичних сил організму, гіподинамія, часті захворювання (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, М. Курик, Л. Сварковська, Н. Семенова), що в поєднанні з сучасних вимог суспільства може призводити до нервових розладів. Дуже часто батьки керуючись модними тенденціями обирають неправильні стратегії розвитку та виховання своїх дітей. Всі ці фактори провокують збільшення рівня конфліктності дитини з дорослими.

Кожна дитина унікальна, оскільки має свої власні інтереси та здібності, тому конфлікти це неминуча частина дорослішання і оволодіння соціальними навичками. Проте ефективність подолання конфлікту залежить від готовності

протистояння йому і уміння керувати власними емоціями у різних ситуаціях, тобто вміння вирішувати конфлікт конструктивно.

Вчений В. Джелалі досліджуючи психологію вирішення конфліктів зазначає що найважливіше специфічна риса міжособистісних стосунків є емоційна основа, що виникає на основі почуттів, що виникають в процесі спілкування. Їх різноманіття безмежне, однак дослідники об'єднують їх у дві великі групи: почуття, які зближують, об'єднують, створюють умови для співробітництва - кон'юктивні, та почуття, що створюють перешкоди, розділяють, унеможливають співробітництво – диз'юктивні. Звідси випливає що міжособистісні відносини - це суб'єктивні переживання взаємозв'язків між особистостями, що проявляються у способах взаємних взаємодій, що створюються в процесі спілкування і спільної життєдіяльності.

Отож спілкування є не тільки способом об'єднання людей, але й способом їх розвитку. А. Ішмуратов визначає такі види спілкування, як співробітництво, суперництво («здорове» спілкування) і конфлікт («нездорове» спілкування) Він також зазначає причинами виникнення конфлікту порушення особистої свободи, нерозуміння, порушення рівності, нерозуміння реальності, несправедливість, порушення Я-концепції.

Н. Пов'якель зазначає, що у міжособистісному спілкуванні або наявні або відсутні предмети несхожості, які викликають міжособистісні конфлікти: інтересів, думок, цінностей тощо. Також автор визначає поняття «конфліктів дітей», наголошуючи, що це не просто негативне явище, а значні і важливі ситуації спілкування, які мають соціалізуючі функції на певному етапі розвитку дитини.

Багато науковців займалися проблемою конфліктів у дошкільнят: Я. Коломінський, Б. Жизневський досліджували специфічні причини, що зумовлюють конфлікти на різних етапах розвитку дитини; Є. Кіршбаум з'ясував типи реагування вихователів; А. Рояк визначила, як причини конфліктів дошкільників залежать від рівня їх ігрової діяльності; М. Комісарик, В. Коцко окреслила які шляхи вирішення конфліктів дошкільника у грі; М. Тютюнник вивчала конфлікти дошкільників у творчих іграх.

Найчастіше міжособистісні конфлікти у дошкільному віці проявляються у грі, оскільки вона є провідною діяльністю дошкільника. Вони виникають у ситуаціях коли учасники переслідують несумісні цілі; мають несумісних цінності і норми, намагаються реалізувати їх у взаємодії; в конкурентній боротьбі намагаються одночасно досягти однієї цілі.

Вирішити конфлікт значить або локалізувати його або усунути. Конструктивно вирішити конфлікт, це вирішення протиріччя, що призвело до виникнення його. У психолого-педагогічній практиці визначають три основні стратегії вирішення міжособистісних конфліктів: стратегія ігнорування, стратегія придушення і покарання, стратегія співробітництва. Оскільки завдання вихователя полягає навчити своїх вихованців конструктивно вирішувати конфлікти, то він сам має володіти потрібними прийомами і навичками, а також застосовувати їх на практиці, тому дуже важливо, щоб вихователь володів педагогічним спілкуванням

у вигляді технологій оцінки, вимог, підтримки, успіху. Також важливо уміти обговорити, пояснити конфліктну ситуацію отже завдяки цьому формуються навички аналізувати конфлікти, знаходити причини й шукати конструктивні способи їх вирішення.

Адже у розвивальному типі сумісної діяльності, що передбачає відкриту проблемність і для дитини, і для вихователя, обов'язково має бути розвивальне спілкування між педагогом і дитиною, що дозволяє формувати здібності, які були відсутніми й у дитини, а можливо й в педагога. За цим типом дієвою є формула «робімо разом», «роби зі мною», «роби краще за мене», що відповідає гуманістичній парадигмі освіти.

Виходячи з вище перераховано, вихователь, що володіє стратегіями подолання конфліктів, може стати еталоном для своїх вихованців у вирішенні конфліктів.

### Література

1. Богущ А., Варяниця Л., Гавриш Н., Курінна С., Печенко І. Діти і соціум. Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Монографія. Київ, 2006. 404 с.

2. Кравчук Н. П. Причини виникнення міжособистісних конфліктів у дітей дошкільного віку в ЗДО. *Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах закладу дошкільної освіти і сім'ї* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Умань, 25 листоп. 2021 р.) Умань, 2021. С. 83–87

3. Самсонова О. О. Професійні вимоги до сучасного вихователя дошкільного навчального закладу. *Zbiór raportów naukowych. «Informacja naukowa i techniczna w planowaniu oraz realizacji badań i wdrożeń projektów»* ( (29.09.2014 - 30.09.2014) - Warszawa) Варшава, 2014. С. 29–31

4. Шульга Г.Б. Теоретико-методичні аспекти підготовки майбутнього вихователя до конструктивного вирішення конфліктів у дітей дошкільного віку. /Г. Б. Шульга // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми 2013. № 35 С. 74–79

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## ДЕПРЕСІЯ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

**Постановка проблеми.** З моменту початку війни все населення України зазнало величезного стресу та психічного навантаження. Вимушена еміграція, втрата рідного будинку, друзів, рідних або повернення людей з полону, їхні проблеми, на жаль, не завершуються. Вони можуть мати тривалі наслідки як фізичного, так і психологічного характеру. Це може бути депресія, яку треба вчасно розпізнати.

**Мета дослідження.** З'ясувати причини виникнення депресії у вимушених емігрантів.

### **Результати дослідження.**

Сучасна наука дає таке визначення депресії – це поширений психічний розлад, від якого страждають люди різних соціальних та вікових груп у всіх країнах світу [4; с.6]. Ризик захворювання депресією в Україні погіршується не тільки тим, що стали бідніше, втратили роботу, дім, рідних, розірвали родинні стосунки, но ще і тим, що в наслідок воєнних дій стали вимушеними мігрантами. Особливістю є ще і те, що багато жінок разом з дітьми опинились в чужому середовищі.

Уперше «синдром емігранта» описав американський психолог Гарріс Тріандіс. Учений виділив п'ять стадій адаптації, через які проходять більшість тих, хто виїхав за кордон — вимушено чи у пошуках кращого життя. Перша фаза – це ейфорія, люди просто видихають після переїзду. Друга – туристична, коли емігранти починають досліджувати нову країну. Третя – орієнтація, коли люди починають потроху інтегруватись у нове суспільство. Четверта – депресивна, коли людина прагне уникати спілкування з місцевими, ізолюватися від культури та нового досвіду. Пята – активна, коли емігрант починає максимально швидко адаптуватись до нових умов [2].

Але українські вимушені переселенці зараз перебувають на четвертій стадії «синдрому емігранта». Вона може тривати від декількох місяців до кількох років. На цьому етапі можуть розвинутиися панічні атаки та тривога, поява або загострення залежностей.

Поширеність депресії є дуже високою. За даними Інституту вимірювання показників і оцінювання стану здоров'я (IHME, 2021), що є незалежним глобальним дослідницьким центром охорони здоров'я при Вашингтонському університеті

(США), у всьому світі на депресію страждає 3,8% населення, зокрема близько 5% дорослого населення, 5,7% осіб віком від 60 років і 1,2% дітей [1; с.10].

Стан українців відрізняється тим, що у всіх, хто поїхав, було почуття провини і присутній синдром того, хто вижив. Навіть тоді, коли люди опинилися у безпеці, винайняли житло і розслабилися – вони почали думати: «Ну добре, я виїхав, а як же ті, хто лишилися?». І на цьому етапі з'являється провина, яка не дає насолоджуватися життям. Вона може послаблюватися і знову нагадувати про себе.

Отже, у будь який час близько 14 мільйонів осіб страждає від депресії, але не більше ніж половина з них звертається про медичну допомогу і отримує певне лікування [4; с.5].

За результатами від 14 вересня 2022 першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення було виявлено: близько 70% респондентів не відчували потреби звертатися по психологічну допомогу протягом останнього місяця. Лише 3% респондентів отримували таку допомогу і ще 23% хотіли б звернутися до психолога, але поки не реалізували це бажання. Майже половина (45%) респондентів визнають, що їм потрібно «наважитися», щоб звернутися по психологічну допомогу. Ще близько третини громадян (30%) готові отримувати психологічну допомогу лише на безоплатній основі. Лише 34% респондентів знають, куди вони могли б звернутися по допомогу в разі необхідності, причому серед людей віком 41-55 років частка поінформованих з цих питань значущо менша – 24% [3].

З українцями стає ще гірше. Отримати належну допомогу в інших країнах заважає мовний бар'єр та відсутність досвідчених спеціалістів, які розуміють українську мову та менталітет. Або існує інша проблема бракує коштів на лікування як для дорослих так і дітей.

Існує ще одна проблема – спеціалісти які також є вимушеними емігрантами не можуть надавати кваліфіковану допомогу співвітчизникам, тому що не в змозі за короткий час підтвердити свою кваліфікацію у новій країні.

Але дорослі та діти повинні жити далі. Психологам можуть допомогти інтерв'їзійні групи підтримки та консультпункти про визнання дипломів і оформлення частної практики. А всім іншим можуть допомогти групи психологічної підтримки на рідній мові для вимушених мігрантів, де можна отримати первинну допомогу.

Не слід забувати про те, що з легкою депресією може допомогти психотерапевт, але, при важкій, варто звернутися за допомогою до психіатра, який визначить психічні розлади та призначить медикаментозне лікування.

**Висновки.** Тобто, війна, що триває в Україні, стосується всіх її мешканців без винятку. Тож впливу війни зазнають і військові, і цивільне населення, що перебуває в зоні бойових дій або в окупації, а також мешканці тилу, внутрішні переселенці та ті, хто виїхав закордон. Тобто все населення України зазнає впливу стресорів воєнного часу. А за прогнозами ВООЗ, через війну в майбутньому близько 15 млн українців потребуватимуть психологічної підтримки, із них 3-4 млн – медикаментозного лікування. [1; с.11].

Також допомога потрібна і будь-якому вимушеному мігранту. Усі ми до початку повномасштабного вторгнення мали свій ресурс і за останні 2 роки його вичерпали. Увесь час наша нервова система продовжує перебувати у напруженому стані – готовності до небезпеки. Тож навіть у тієї людини, яка зовні здається благополучною, в якій пройшла адаптація, влаштовані діти, яка має роботу і є ілюзія стабільності, може розвинутися депресія. Просто через те, що людина виснажується [2].

Тому, терапія депресивних розладів має бути комплексною і поєднувати фармако- і психотерапії, а також психоосвіту. Саме такий комплексний підхід забезпечує високу якість лікування депресії та запобігає розвитку рецидивів у майбутньому [1; с.11].

### **Література:**

1. Тематичний номер «Неврологія. Психіатрія. Психотерапія» № 1 (64) 2023 р.

2. Тягар вимушеної еміграції: як собі зарадити? Поради психологині. Юлія Черкашина, дитячий та сімейний психолог, нейропсихолог, член Національної психологічної асоціації. Сайт Новини Донбасу. <https://novosti.dn.ua/article/8529-tyagar-vymushenoyi-emigratsiyi-yak-sobi-zaradyty-porady-psyhologyni>

3. Результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення, від 14 вересня 2022. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psiologichnogo-stanu-naselennja-->

4. Практична психосоматика: депресія. Навчальний посібник / За заг.ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, доповнене. К.: Видавничий дім Медкнига, 2021. 216 с.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ОСОБИСТОСТІ РОЗУМІННЯ ДІТЬМИ ВІЙНИ**

У психологічній термінології поняття «розуміння» часто використовується для позначення психологічного стану, коли людина відчуває впевненість у своєму рішенні або сприйнятті події, явища чи факту. Це означає, що вона вважає свої думки або інтерпретації правильними та обґрунтованими. Розуміння може бути результатом аналізу інформації, досвіду, а також здатності до критичного мислення. Цей термін часто використовується в контексті прийняття рішень, вирішення проблем та міжособистісного спілкування [6].

Розуміння – активний процес, складна аналітико-синтетична діяльність мозку, спрямована на розкриття суттєвих властивостей, внутрішньої сутності взаємозв'язків між предметами і явищами реального світу. Розуміння досягається тільки на базі знань, умінь та навичок, набутих у попередньому досвіді людини. Разом з тим, предметом Розуміння є не тільки уже відображене у досвіді людини, але й ще непізнане, нове [6].

Згідно з Декларацією про захист жінок і дітей у збройних конфліктах 1973 року, «жінки і діти є найбільш уразливими групами населення». Це свідчить про те, що психологічний вплив війни на жінок та дітей необхідно вивчати детальніше, щоб запобігти подальшій травматизації.

Раніше науковці стверджували, що маленькі діти несприйнятливі до наслідків війни чи інших конфліктів через відсутність у них розуміння або здатності запам'ятовувати події, і тому вплив на дітей пережитих ними травматичних подій недооцінювався [5]. Наразі усе більше досліджується вплив травматичних чинників на психіку дітей та підлітків, це пояснюється віковими особливостями, зокрема високою чутливістю та недостатньою сформованістю механізмів психологічного захисту, спрямованих на мінімізацію наслідків подій та збереження цілісності психіки дитини. Тому дитина опиняється незахищеною від несприятливого впливу військових подій. Найбільш значний вплив війна здійснила на емоційну сферу дитини.

У науковій літературі стресові події у дитячому та підлітковому віці, такі як жорстоке поводження, насильство, втрата батьків, визначаються терміном «несприятливий дитячий досвід» (НДД) [4].



Грунтовне дослідження, яке проводив Центр контролю та профілактики захворювань у США, у сфері наслідків несприятливих ранніх дитячих переживань є довготривале лонгітудне дослідження, результат якого показав чітку залежну реакцію: чим більше несприятливого досвіду накопичила дитина, тим більше ризик негативних наслідків для здоров'я у дорослому віці

На думку К. Роджерса негативний вплив минулого досвіду, особливо в період молодшого шкільного віку, формує певні паттерни поведінки, призводить до формування стереотипів, що впливають на процес усвідомлення власної історії життя та не дають можливості змінити непродуктивну поведінку.

Як зазначила дослідниця Чепелєва Н.В. у своїй монографії, «... варто взяти до уваги те, що незадоволені в дитинстві потреби в подальшому можуть ускладнювати процес саморозвитку та розвитку особистості» [8].

У листопаді 2022 р. Центр професійного розвитку педагогічних працівників у Львові здійснив онлайн-опитування серед батьків на тему «Емоційний стан дітей дошкільного віку» з ідентифікацією проблем, які потрібно вирішити. Участь в опитуванні взяли 1416 респондентів. За результатами анкетування з'ясовано, що діти в цей період проявляють себе дуже емоційно. Кричать, зляться та бунтують, мають агресію, тривожні прояви, тілесні реакції, ситуативні страхи, проблеми зі сном та харчуванням. Стали більш напруженими та неуважними, настороженими. Опитування передбачало отримання інформації щодо реакцій дітей віком до 6 років на травматичні події, пов'язані із війною в країні. Окрім того, респонденти додають, що помітили у своїх дітей:

- прояви та/або озвучення ненависті, люті до агресорів, озвучення бажання вбити, страх смерті;
- обман дітей, байдужість;
- збільшення тривожних запитань до батьків, очікувань небезпеки;
- появу панічних атак, нападів відчаю, нервових тіків (кліпання, клацання), гризіння нігтів;
- швидке «дорослішання» дітей;
- тілесні реакції (зуд, що не пов'язаний із захворюваннями), навіть судоми;
- надмірна увага та настороженість.

Звернулися за психологічною допомогою лише 1,6% респондентів [7].

Але чинники ризику – це не єдині фактори, які впливають на людину у певний момент часу. Важкі інтенсивні й тривалі стресори можуть нормально переноситися дітьми за умови існування «буферів» у вигляді захисних функціональних відносин, які накопичують позитивний дитячий досвід. Чим більше позитивного дитячого досвіду, тим більше ймовірність упоратися з наслідками негативного досвіду. Таким чином, завжди існують захисні чинники [4], що можуть захистити та допомогти дитині впоратися з негараздами без довгострокових наслідків. Найбільшого значення у контексті захисних відносин набуває спосіб взаємодії з батьками, значущими дорослими у важкий період [3]. Сформований досвід захисних відносин можна застосовувати як опору під час надання психологічної допомоги та психологічного супроводу дитини.

На початку повномасштабного вторгнення дорослі не хотіли говорити дітям про війну. Але коли вже йде третій рік, цю тему не оминати, особливо коли ти мешкаєш в прифронтових містах. По-перше, діти можуть виявити досить велику здатність розуміти ситуацію. По-друге, важливо враховувати вік та розвиток кожної дитини при розмовах про складні теми. Здійснювати це можна через чесні, відверті та віково адаптовані розмови, які допомагають дітям зрозуміти ситуацію, а також надати батькам певний контроль над інформацією, якою вони хочуть, поділитися.

Такі розмови можуть бути складними, але вони дозволяють дітям відчувати, що їхні почуття та питання важливі, і допомагають їм зрозуміти ситуацію краще. Важливо забезпечити, щоб інформація висловлювалася з врахуванням чутливості до психологічного стану дитини [2]

Не маючи змоги ділитися переживаннями, дитина відчуває себе самотньою, відчуженою, що свідчить про травматичний вплив подій [9].

Важливим є дослідження С. Лесінскієне, О. Костюк, спрямоване на виявлення взаємозв'язку здатності спілкування батьків із дітьми про війну та особливостями сприйняття дітьми військових подій, спосіб мислення дітей, що віддзеркалюється в малюнках дітей [4]. Учені показали, що батьки в мирний час мало говорять про війну з дітьми. Проте необхідність обговорювати події, які відбуваються внаслідок військових дій, прослідковується у поведінці, іграх і малюванні дитини, оскільки малюнки та ігри можуть бути символічними можливостями висловити дорослим власні думки про війну.

Працюючи з дітьми у прифронтовому місті Запоріжжі, ми можемо прослідкувати їхню природню мудрість, їхні роздуми, вміння жити в теперішньому, приймати життя і радіти йому. Під час розмов з батьками дітей, що перебували в м. Запоріжжі з початку повномасштабного вторгнення, а також ті, які евакуювались до міста, помітили такі зміни в емоційних станах дітей: порушення сну; дратівливість, порушення когнітивних процесів, тривога, стомлюваність, зниження мотивації до навчання, гіперактивність, агресія, також часто трапляються симптоми енурезу, нав'язливих дій, тиків, заїкання.

У результаті особистих спостережень та аналізу вже існуючих досліджень про вплив війни на дитячу психіку, ми розуміємо – діти можуть серйозно страждати від стресу, що виникає внаслідок таких ситуацій, як війна. Це також стосується інших складних обставин, наприклад, переїздів або сімейних конфліктів.

Навіть якщо діти не виявляють свої почуття словами, їхні емоції можуть виявлятися через їхню поведінку та реакції. Важливо підтримувати відкритий діалог з дітьми, дозволяючи їм вільно висловлювати свої почуття та надаючи їм розуміння та підтримку в будь-якій ситуації.

#### **Література:**

1. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні // *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 16–26. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2016\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_4)

2. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей // ГАБІТУС / Психологія особистості. 2023, № 50. С. 85–92. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/15.pdf>
5. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд.: Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022.
6. Психологічний словник / Автори-укладачі: В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. К. 2007. 336 с
7. Результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення, від 14 вересня 2022. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja>
8. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
9. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

**Кухарчук С. О.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ДО ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ У ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗАКЛАДАХ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

Найголовніший виклик, з яким має справу наша психіка останнім часом – це виклик невизначеності. Причому ця невизначеність завжди була і відлякувала людину, але зараз ми живемо у світі з неймовірним ступенем невизначеності, небаченим раніше. [1]

Не боятися невідомості насправді неможливо. Але до невизначеності можна адаптуватися, прийнявши і усвідомивши зону свого контролю. Сьогодні ми живемо у світі, де правила змінюються дуже швидко, навіть миттєво. Епідемія, війна, еміграційна криза тільки довели, що зона контролю людини дуже обмежена. Ми не можемо все контролювати, навіть попри технологічний прогрес і ті небачені досі можливості, які він дарує. Проблема невизначеності залишається невирішеною. І більше – вона лише зростає.[2]

Тим паче для дітей, які перебувають у закладах соціального захисту, такі як центри соціально – психологічної реабілітації дітей та притулки для дітей. Потрібно розуміти, що перебування дитини в закладах соціального захисту має свої плюси і мінуси. Враховуючи небезпечні умови для життя дитини в неблагополучній сім'ї, які травмують дитину, ізоляція дитини від таких факторів, безумовно, є позитивним моментом, оскільки дитина перебуває в безпеці, її життєвляштуванням починають займатися спеціалісти, з'являється шанс оптимізації умов її життя. Проте ізоляція має бути тимчасовим, екстреним способом допомоги дитині. Причому, чим менша дитина, тим більш коротким повинен бути термін перебування її в закладі.

В мирний час більшість людей живе, маючи якийсь запас впевненості у завтрашньому дні. І це нормально, коли є стабільність, звичність, навіть рутини, які дозволяють мислити, сприймати, реагувати і діяти. Стабільність теперішнього і визначеність майбутнього допомагають зберігати психічну енергію, дозволяють накопичувати сили для прийняття рішень та проживати складні, інколи кризові події, які стають поворотними моментами у житті.

Війна – це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, але й впершу чергу для дітей. Відчуття небезпеки, тривоги, переривання звичних рутин, постій-

ні зміни та рух – це все може злякати дитину, викликати непорозуміння і дискомфорт. А у дітей, які потрапляють до закладів соціального захисту, невизначеність ситуації і дефіцит інформації щодо перебування в закладі, стають однією із глобальних проблем. У переважній більшості факт перебування дитини в закладі є раптовим та неочікуваним. Якби не були складні умови життя дітей вдома, як правило, рідко діти за власним бажанням потрапляють до закладів. Крім відсутності бажання та психологічної готовності до даного факту, дитина не має достатньої інформації для адекватного розуміння ситуації, що склалася. Вона не знає відповідей на важливі для неї запитання: «Чому я тут?», «Скільки часу я буду перебувати?», «Коли мене заберуть батьки чи особи, які їх замінюють?». Відсутність інформації сама по собі є травматичною, а також не сприяє процесові адаптації дитини до нових (тимчасових умов). Невизначеність майбутнього може призвести до занепокоєння, тривожності та навіть втрати здатності до нормального функціонування. [4]

Відчуття невизначеності активує ту частину мозку, яка відповідає за пильність (амигдалу). Ця ділянка має властивість уповільнювати префронтальну частину кори головного мозку, яка відповідальна за планування і контроль дій. Поведінково це виглядає як ментальне завмирання і неможливість робити будь-що та бодай якось уявляти наступні кроки.

У дітей дуже пластична психіка, що дає їм можливість пристосовуватися до довкілля набагато легше та швидше за дорослих. Так, у них часто виникають стани тривожності та невизначеності. Проте якщо дитина зростає в доброзичливій та люблячій сім'ї, їй легше пережити ці стани. Звісно, увага дорослих до потреб дитини надзвичайно важлива. Адже саме вони допомагають дитині формувати та вирощувати емоційний інтелект, який дуже знадобиться їй із роками.

При переміщенні дітей до закладів вони втрачають родинні зв'язки, звичне для них середовище (власну домівку, речі, іграшки). Дослідження Дж. Боулбі (засновника теорії прихильності) доводять, що лише інтимні, емоційно насичені та стійкі відношення з об'єктом прихильності забезпечують нормальний психічний розвиток, формування здорової, активної та соціально адаптованої особистості. Здатність дитини до любові й прихильності – це фундаментальна характеристика нормального розвитку, яку вчені визначають як критерії психічного здоров'я. Неминуча нестабільність та численність соціального оточення в закладі, відсутність ключової фігури, яка турбується про дитину, супроводжує її протягом життя, забезпечує відчуття стабільності, надійності й захищеності, створює несприятливі умови для формування прихильності та емоційного розвитку дитини, призводить до руйнування природного прагнення дитини до близькості та любові. У таких дітей не формується відчуття базової довіри до світу, що є найважливішим для подальшого психічного розвитку. Отож, світ ними сприймається як непередбачуваний, небезпечний і ненадійний. А ще війна... [3]

Війна, звичайно, впливає на психіку дитини. У першу чергу це відображається в тривожності. Діти постійно перебувають в напрузі через нерозуміння, чого чекати завтра. У них з'являються зриви, істерики, неслухняність, бійки з

іншими дітьми. Багато дітей зараз бореться із депресією, не хочуть розмовляти, стали замикатись у собі, присутня агресивність, а в дітей підліткового віку проявляється це у вживанні алкоголю чи наркотиків. Тому, потрібно допомогти дітям з цим справитись.

Коли таких невизначеностей багато і вони глобальні – війна, тероризм, втрата дому, близьких, – вони мають накопичувальний ефект, і впоратися з ними стає дедалі важче.

Тому працівники закладів соціального захисту повинні спрямувати свою роботу на створення морально – психологічного клімату, що підтримує в дітях стан захищеності, безпеки. Тому, завдання фахівців забезпечити такі умови, за яких присутні захист, тепло, взаєморозуміння, довіра, співчуття, любов.

#### **Література:**

1. ТОВ «Видавничий Дім «МЕДІА – ДК». «Щоб ти жив в епоху змін!» Як впоратися з новими викликами для нашої психіки та тотальної невизначеності. URL: [ife.nv.ua/ukr/socium/yak-zviknuti-do-eviznachenosti-pid-chas-viyni-ta-yak-planuvati-dali-svoye-zhittya-siholog-50279011.html](http://ife.nv.ua/ukr/socium/yak-zviknuti-do-eviznachenosti-pid-chas-viyni-ta-yak-planuvati-dali-svoye-zhittya-siholog-50279011.html) (дата звернення 25.10. 2022).

2. Psychologie.cz. Відчуття невизначеності. URL: <https://psychologie.cz/ukr/vidchuttya-neviznachenosti/> (дата звернення 23.05.2022)

3. John Bowlby. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development, 1988

4. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту Міжнародна організація «Право на здоров'я». Комплексна допомога бездоглядним та безпритульним дітям. Київ: ВД «Калита», 2010

**Лазаренко І. І.**

здобувачка І курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ВПЛИВ ОПИСУ БІЖЕНЦІВ У НОВИНАХ НА КАРТИНУ СВІТУ ІНОЗЕМЦІВ**

Війна в Україні змінила наше життя докорінно та поставила перед кожним з нас нові завдання і випробування, що впливають на всі сфери існування, включаючи журналістику. Російська агресія проти України також розгортається у сфері інформації. Щодня добросовісні журналісти відстоюють правду, поширюють ключову інформацію і роблять усе, щоб забезпечити людей лише достовірними фактами. Це запобігає поширенню фейкових новин, дезінформації та пропаганди.

У дослідженні А. Яремчук аналізується термін «картина світу», який, вперше можна відшукати у працях Г. Герца. «Картина світу» визначається як «сукупність внутрішніх образів зовнішніх предметів, з яких логічним шляхом можна отримувати відомості щодо поведінки цих предметів». М. Хайдеггер ввів інше значення, де «картина світу» стала описуватися як спосіб сприйняття світу людиною, де все існуюче розглядається як об'єкт, на який спрямована увага та який людина хоче мати перед собою [2; с. 71].

Термін «картина світу» широко використовується у сучасній філософській та науковій літературі для опису світоглядних структур, які визначають культуру певної історичної епохи. Цей термін детально проаналізований у роботах Г. Теремщука та М. Юрія, у зв'язку з баченням світу, моделлю світу і образом світу, що підкреслюють цілісність світогляду [1; с. 46].

Саме тому для проведення дослідження є важливим правдиве висвітлення реального опису стану біженців з України на картину світу іноземців у новинних статтях.

За даними публікації новинного сайту BBC News від 4 липня 2022 року, по всій Європі зафіксовано 5,2 мільйона біженців з України. Понад 3,5 мільйона подали документи на тимчасове проживання в іншій країні, а саме у Польщі – 1,194,642; Румунії – 83,321; Молдові – 82,700 та Словаччині – 79,770. За даними ООН, у Німеччині проживає понад 867 тисяч українців, майже 382 768 – у Чехії та 141 562 – в Італії [1].

Саме така величезна репрезентативність громадян України в інших країнах світу і формує уявлення про народ серед європейців. Утворення стереотипів про біженців є результатом низки факторів, що включає висвітлення їхньої присутності в ЗМІ та інших джерелах масової інформації. Однобоке представлення досвіду біженців може мати серйозні наслідки і призвести до обмеженої картини світу. Часто це висвітлення зосереджується на трагічних історіях або сенсаційних подіях, утворюючи не повністю інформоване уявлення про життя українців. Коли досвід біженців представляється через призму лише трагічних аспектів, це може створювати враження, що всі вони переживають лише страждання та нещастя. В результаті суспільство може сприяти утворенню неповного уявлення про життя біженців, без врахування їхньої різноманітності та складності досвіду.

Так, згідно з ВВС, жертвами війни стають жінки з України, які вимушені залишати свої домівки, і стикаються з психологічними травмами та стресовими розладами. Також у новинних статтях приділяється увага жінкам, які пережили насилля сексуального характеру [8].

Іншим поширеним візуальним образом є жінка-біженка з дітьми. Дослідження новинних сайтів ВВС показує, що найбільше уваги приділяється матерям з дітьми, які вирушають за кордон самі [5].

Зображення жінок, які дбають про членів сім'ї з обмеженими можливостями є менш поширеним у англійськомовних новинах [6].

У проведеному дослідженні нами було виявлено образ жінок-біженок, які змушені були розлучитися з родиною. У новинних сайтах ВВС героїнею зазвичай є самотня матір, що залишила чоловіка в Україні, щоб захистити своїх дітей [4].

Проте існує й позитивний вплив об'єктивного та збалансованого висвітлення досвіду біженців у масових медіа. У публікації новинного сайту ВВС від 17.03.2024 описується як наші громадяни влаштовуються на роботу та які мають здобутки. Цікавою на даному сайті є рубрика щотижневого підсумку досягнення українських громадян, яка містить у собі спортивні, наукові, мистецькі та інші досягнення українців. Такі позитивні публікації дозволяють розширити уявлення інших людей про наших громадян, які стали вимушеними мігрантами, підкреслити їхню стійкість та мужність у переживанні труднощів та викликів [7].

Підводячи підсумки проведеного дослідження, можна зробити висновок, що важливим аспектом є репрезентація біженців у медійному дискурсі. Висвітлення історій українців може впливати на сприйняття громадськістю та формування уявлень про ці групи людей. Однак, вона не завжди відображає реальний стан речей і може викликати стереотипи та перекручення. У цілому, дослідження показало, що для забезпечення добробуту та інтеграції біженців необхідно враховувати їхні психологічні потреби, розуміти та уникати стигматизації через медійний дискурс, а також забезпечувати доступ до необхідних послуг та підтримки.

### **Література:**

1. Теремщук Г., Юрій М. Формування мовної картини світу українського народу на тлі націотворення. *Україна-Європа-Світ : збірник наукових праць*. 2018.



C. 46 – 54. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7251/1/Tereshchuk%2C%20Yuriy.pdf> (дата звернення: 20.03.2024).

2. Яремчук А. Мовна картина світу – концептуальна картина світу – художня картина світу: параметричні ознаки й характер співвідношення. *Studia Ukrainica Posnaniensia*. 2020. vol. VIII/1. С 71. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/344999856.pdf> (дата звернення: 20.03.2024).

3. How many Ukrainian refugees are there and where have they gone? News BBC : web-site (date of publication: 4 July 2022). URL: <https://www.bbc.com/news/world-60555472> (date of application: 20.03.2024).

2. Refugee returned to Kyiv due to state of UK home. News BBC : web-site (date of publication: 14 March 2024). URL: <https://www.bbc.com/news/articles/c84jplg2j71o> (date of application: 20.03.2024).

3. Ukraine War: «Everyone is kind, but the fact is, we're not home». News BBC: web-site (date of publication: 19 February 2023). URL: <https://www.bbc.com/news/world-europe-64678844> (date of application: 20.03.2024).

4. Ukraine War: «We long for home – but our son has chances here». News BBC : web-site (date of publication: 20 December 2022). URL: <https://www.bbc.com/news/disability-64000114> (date of application: 20.03.2024).

5. Ukrainian refugees. News BBC : web-site (date of publication: 17 March 2024). URL: <https://www.bbc.com/news/world-60555472> (date of application: 20.03.2024)

6. Wirral park attack: Man who raped Ukrainian refugee jailed. News BBC : web-site (date of publication: 6 April 2023). URL: <https://www.bbc.com/news/uk-england-merseyside-65202089> (date of application: 20.03.2024).

**Лежньова М. А.**

здобувачка I курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ДІТЕЙ З РАС ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ**

На сьогодні проблема ранньої діагностики та корекційної допомоги дітям з особливостями у розвитку є дуже актуальною, оскільки частка здорових новонароджених значно зменшується з кожним роком. Щодо розладів аутичного спектру, ранні дослідження поширеності аутизму (Lotter, 1966) показували близько 4 випадки на 10 000 людей, проте останні дані ( на 2023 рік) вказують, що у світовому масштабі аутизм є приблизно у 1 дитини зі 100. Проте, цей показник відповідає середньому значенню, а загалом показники поширеності аутизму, реєстровані за даними різних досліджень, варіюються у широкому діапазоні. Та згідно з результатами деяких контрольованих досліджень, реальні цифри набагато вищі. Поширеність аутизму у багатьох країнах із низьким чи середнім рівнем доходу часто невідома.

Діагностичні критерії розладів аутичного спектру (РАС) включають тріаду симптомів, що з'являються до трьох років віку: порушення у соціальній взаємодії; порушення вербальної і невербальної комунікації; обмежена, повторювана, стереотипна поведінка, інтереси та активність. Тобто, порушення розвитку мовленнєвих та комунікативних здібностей є чи не найбільшою проблемою для осіб з РАС. [5] Наголошуємо на важливості розуміння того, що діти з РАС не просто мають труднощі у набутті мовленнєвих навичок, що спричинює порушення комунікації, а також труднощі розуміння та використання невербальної поведінки у комунікативній взаємодії.

Тому стає очевидною необхідність дослідження й оцінки соціально-комунікативних навичок дитини з аутизмом, а саме, її здатності до розподілу й привертання уваги, здатності розпочинати й відгукуватися на соціальну взаємодію, становлення й використання комунікативних навичок. Актуальність дослідження саме цих категорій соціально-комунікативних навичок викликана, перш за все, їх впливом на подальший комунікативно-мовленнєвий розвиток дитини з аутизмом. Наразі, нам дуже мало відомо про дослідження комунікації у дітей з РАС в Україні.

Комунікативні проблеми при розладах аутичного спектру є більш складними порівняно з такими при інших мовленнєвих розладах. Порушення

розвитку експресивного мовлення має широкий діапазон від мутизму до лексично багатого мовлення, проте з численними семантичними (пов'язаними зі значенням слів) та вербальними прагматичними (використання мовлення для комунікації) помилками. Порушення саме прагматичної сторони мовлення є відмітною рисою особи з аутизмом.

Діти з аутизмом мають значні труднощі в розумінні мовлення, особливо це стосується складної побудови запитань. Ті діти з аутизмом, що не користуються мовленням, не намагаються компенсувати цей брак використанням жестів чи міміки. Незважаючи на рівень розвитку мовлення особи з аутизмом, типовою є неможливість розпочинати й підтримувати діалог, підтримувати цікаву для обох сторін тему розмови, зважати на зворотню реакцію співбесідника. Відмітною рисою мовлення при аутизмі є ехолалії. Також переважна більшість дітей з аутизмом мають труднощі використання займенників та мовних конструкцій з непрямим змістом. Всі ці аспекти ускладнюють повсякденне життя дитини та знижують рівень ефективності її комунікації, що напряду впливає на навчальну діяльність та інтеграцію в шкільне середовище. Тобто, чим менш сформованими будуть всі аспекти комунікації, тим нижчий буде рівень благополуччя дитини з РАС у школі.

Ще однією великою проблемою для співпраці під час навчальної діяльності є невміння таких дітей відмовитись від неприємної діяльності або невміння зробити це без небажаної поведінки, попросити про перерву або відпочинок, зміну завдання, тощо. Ці навички вкрай важливими для комфортних умов навчання самого учня, для запобігання у учня з РАС фрустрації та небажаної поведінки в класі.

Очевидно, що спектр порушень комунікації та мовлення при аутизмі дуже широкий, проте, у всякому разі, чи користується особа з аутизмом мовленням чи ні, ще одним найбільш характерним порушенням є порушення соціального аспекту. Значущим також є той факт, що прагматична складова мовлення найбільш порушена порівняно з семантикою чи синтаксисом. [4]

Розвиток комунікативно-мовленнєвих навичок надзвичайно складний процес, що розпочинається ще у немовлячому віці й впливає на становлення багатьох інших функцій дитини та запорукою успішності в засвоєнні академічних знань пізніше. [2] Гарно розвинені комунікативні навички, вміння вести діалог, домовлятися, йти на компроміс, розуміти соціальний контекст та підлаштовуватись під нього це запорука благополучного навчання дитини з аутизмом і цим навичкам треба приділяти першочергову увагу при навчанні дитини у школі та обов'язково включати їх в програму будь-якої дитини з аутизмом.

Звідси стає зрозумілим, що ефективна допомога дітям з аутизмом потребує комплексного підходу, зосередженого не лише на академічних аспектах, але й на розвитку комунікативних навичок в першу чергу. На жаль, на сьогоднішній день у багатьох країнах, включаючи і Україну, існує значна потреба у дослідженнях у цій області.

Одним із ключових напрямків досліджень має стати розробка та впровадження ефективних методик розвитку комунікативних навичок у дітей з аутизмом. Такі методики повинні бути індивідуалізованими, враховувати особливості кожної дитини та сприяти її інтеграції в соціальне середовище.

Для того, щоб розуміти, які саме аспекти комунікативного розвитку постраждали, недорозвинені або, навпаки, сформовані у дитини з РАС, необхідно провести оцінку її комунікативного розвитку за допомогою спеціальних опитувальників та структурованого спостереження. Наприклад, одним з таких опитувальників є методика ESCS (Early Social Communication Scale) або Шкала ранньої соціальної комунікації. Шкала ранньої соціальної комунікації призначена для дослідження й вимірювання невербальних комунікативних навичок, що зазвичай розвиваються у дітей віком від 9 до 30 місяців. Вона може застосовуватись як у дітей з типовим розвитком, так і у тих, чиї комунікативно-мовленнєві навички не відповідають віковим стандартам. [3]

Оцінка невербальних комунікативних навичок за допомогою Шкали ранньої соціальної комунікації проводиться за трьома категоріями поведінкових проявів: соціальна взаємодія, розподілення уваги та прохання. Під час оцінки соціальної взаємодії дослідник спостерігає за тим, як дитина використовує свою поведінку, щоб привернути увагу іншої особи або реагувати на увагу з її боку. В розподіленні уваги оцінюється, як дитина намагається привернути увагу до предметів або подій або реагує на спрямовану увагу. Під час оцінки прохання спостерігається, як дитина виражає свої бажання або просить про допомогу. Кожна категорія поведінки оцінюється за критеріями ініціювання та відгуку дитини на ситуацію взаємодії, що дає можливість створити шість шкал оцінювання ранніх соціально-комунікативних навичок у дитини.

Ця шкала є одним із інструментів оцінки комунікативних навичок для подальшого написання програми поведінкового втручання та розвитку недорозвинених аспектів функціональної комунікації. Також доцільними будуть структуроване спостереження та запланований експеримент.

Хотілось би зазначити, що окрім написання програм та безпосередньо корекційної роботи з дитиною, важливо надавати підтримку батькам та вчителям у розвитку навичок спілкування з дітьми з аутизмом. Школи та дошкільні заклади повинні створювати сприятливу атмосферу для взаємодії та розвитку комунікаційних умінь, а також забезпечувати належну підтримку в навчанні та розвитку дітей з РАС.

У підсумку, розвиток функціональної комунікації з іншими невід'ємною частиною успішного навчання у школі дитини з аутизмом. Звернення уваги на розвиток цих навичок може допомогти мінімізувати проблеми з поведінкою та зробити її більш успішною та адаптованою до шкільного середовища. Ключовими аспектами для роботи є такі проблеми як нездатність адекватно використовувати для регулювання соціальної взаємодії візуальний контакт, мімічний вираз, жестикуляцію, різні рівні прохань, відсутність спільних інтересів у спілкуванні з іншими людьми, нездатність до рефлексії та інші, які слід враховувати при плануванні індивідуальної роботи з такими дітьми.[1]

#### **Література:**

1. Щербата В. Корекція комунікативних навичок у дітей із розладом аутистичного спектру / Щербата В., Ляховець Л., Горелько А. // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 165–172

2. Mundy, P. (1995). Joint attention, social-emotional approach in children with autism. *Development and Psychopathology*, 7, 63–82.
3. Prizant B. M., Schuler A. L., Wetherby A. M. and Rydell, P. (1997). Enhancing language and communication development: Language approaches. In: D. J. Cohen and F. R. Vomar (Eds.). *Handbook of autism and pervasive developmental disorders*. New York: John Wiley and Sons. 605p.
4. Turkington C., Anan R. (2007) *The encyclopedia on autism spectrum disorders*. from [www.factsonfile.com](http://www.factsonfile.com).
5. Wetherby A., Prizant, B., Hutchinson T. (1998). Communicative, social/affective, and symbolic profiles of young children with autism and pervasive developmental disorders. *American Journal of Speech- Language Pathology*. 7. 79 – 91.

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

## МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ГРУПОВОЇ ДИСКУСІЇ У ТРЕНІНГУ

Застосування групової дискусії у тренінгу сприяє активному обміну ідеями та поглядами, формуванню в учасників критичного мислення, дозволяє людям поділитися своїм досвідом, знаннями та уявленнями, що може сприяти розвитку глибшого розуміння не тільки предмету обговорення, але й себе самого. Групова дискусія також сприяє виробленню умінь співпраці, слухання та аргументації. Це створює атмосферу відкритості та різнобічності, що сприяє сприйняттю нової інформації та розвитку творчого мислення. Отже, в контексті тренінгу групова дискусія є важливим інструментом для залучення учасників, обміну знаннями та досвідом, розвитку навичок співпраці та аргументації, а також створення сприятливого середовища для активного навчання та розвитку.

Як вказують Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. [1], інтерес психологів до феномену дискусії бере початок з 30-х років ХХ ст. Спочатку Ж. Піаже в своїх роботах звернув увагу на дискусію. Він вказував, що дитина завдяки механізму дискусії відходить від егоцентричного мислення і вчиться ставати на точку зору інших, старших або молодших дітей. Далі К. Левін вніс свій внесок у розробку проблеми дискусії. Його роботи відіграли важливу роль у розробці ідеї впливу групових обговорень на прийняття творчих та управлінських рішень в групі. Було відзначено, що групова дискусія підвищує мотивації і залученість учасників у вирішення обговорюваних проблем.

У груповій психологічній роботі найбільш цінні *спонтанні* групові дискусії. Існує кілька класифікацій видів *запланованих* групових дискусій - наприклад, за причинами виникнення: 1) із-за постановки проблеми, 2) із-за запропонованого рішення, 3) із-за обґрунтування проблеми. В якості значимих *цілей* групової дискусії можуть бути: збір та впорядкування інформації; пошук альтернативних підходів до рішення проблеми; вибір оптимальної альтернативи рішення.

Перед керівником дискусії – ведучим тренінгової групи, постають *важливі задачі* як по відношенню до кожного учасника, так і по відношенню до групи в цілому і постановка *цілей* якраз є найважливішою його задачею.

П. Б. Гурвич і Е. В. Шантарін [по: 2] виділили наступні основні специфічні *дискусійні вміння*, які розвиваються в учасників у результаті застосування групової дискусії: 1) дати визначення явищу і попросити опонента зробити те ж саме, а потім обговорити його спірні аспекти; 2) наводити яскраві та зрозумілі приклади (за аналогією і контрастом), а потім піддавати сумніву вагу і значення прикладів, наведених опонентом; 3) абстрагуватись від окремих, несуттєвих аспектів фактів і явищ; 4) класифікувати й узагальнювати явища, факти, події; 5)

враховувати специфіку умов (час, місце тощо) ситуації чи події; 6) бачити; перспективу розвитку подій та явищ; 7) передбачати ще не висловлені аргументи опонентів і випереджати їх.

У психологічній літературі [1, 2, 3] виділяють такі основні фази дискусії: I. орієнтування; II. оцінка; III. завершальна фаза.

*I. Орієнтування.* Найголовнішими завданнями психолога-тренера на цій фазі є визначення мети та теми дискусії. Також перед початком проведення дискусії психолог-тренер знайомить учасників групи з *рекомендаціями* учасникам дискусії:

- уникайте захистити своє судження тільки тому, що вони ваші. Спробуйте зрозуміти логіку доводів опонента;
- уникайте міняти свою думку лиш тому, щоб досягнути групової згоди;
- не намагайтесь ухилитися від конфлікту;
- підтримуйте рішення, з якими ви могли би згодитися хоча б частково;
- уникайте таких методів вирішення конфлікту, як жеребкування, голосування, компроміс з метою досягнення згоди в груповій задачі;
- розглядайте різноманіття думок як допомогу, а не як перешкоду при прийнятті рішення.

*II. Оцінка.* Збір інформації (знань, думок, нових ідей, пропозицій всіх учасників дискусії) з обговорюваної проблеми – збір альтернатив (варіантів вирішення проблем), детальний аналіз даних, отриманої інформації в процесі обговорення. Власне дискусія.

*Завдання психолога-тренера, під час дискусії:*

- 1) зрівняти шанси висловитися кожному учасникові;
- 2) забезпечити рівноправність кожної точки зору на проблему;
- 3) підтримувати атмосферу інтересу до обговорюваної проблеми, розуміння поглядів інших людей;
- 4) сформулювати норми паритетного спілкування, доброзичливого зворотного зв'язку;
- 5) дотримуватись гармонії раціонального й емоційного у процесі обговорення;
- 6) встановити регламент і не допускати відхилень від обговорюваної проблематики.

*III. Завершальна фаза.* На цій фазі здійснюється упорядкування, обґрунтування та спільна оцінка отриманої в ході обговорення інформації - аналіз та вибір рішення з набору альтернатив, що з'явилися в ході обговорення; підбиття підсумків дискусії: зіставлення цілей дискусії з отриманими результатами.

*Завдання психолога-тренера, під час обговорення результатів дискусії:*

- 1) виділити, згрупувати і узагальнити точки зору (якщо це не зроблять учасники групи);
- 2) стимулювати аналіз взаємних вражень від дій та поведінки учасників одного від одного по ходу дискусії;

3) підкреслити внесок кожного у прийняте рішення.

Обговорення та рефлексія після виконання рольової гри є найважливішою складовою мети їх застосування у груповій роботі. Характер обговорення, питання психолога залежатимуть від мети застосування рольової гри та її виду. Спочатку важливе отримання зворотного зв'язку від учасників про можливі зміни стану (питання типу «Як почуваетесь зараз?», «Який настрій/стан у вас?»). Часу на обговорення гри повинно бути достатньо, оскільки переживання, роздуми та рефлексія учасниками отриманого досвіду вимагають ґрунтовності, неспішності. Варто почати з відкритих питань («Що відбулося?», «Що ви помітили?», «Що думаєте з приводу даної гри?», «Що вдалося зрозуміти?»).

Г. І. Марасанов пропонує при обговоренні дискусії зупинитися на таких питаннях:

– Яка (і чия) поведінка заважала, яка (і чия) поведінка допомагала при пошуку та прийнятті рішення (враховуючи те, що кожен учасник по ходу дискусії, як правило, змінює свою поведінку кілька разів);

– Яким чином проявлялися риси лідерства в учасників? як тип лідерства впливав на хід дискусії? на позиції окремих учасників? на мою власну позицію чи точку зору?

– Якою була активність кожного? Причини активності?

– Чому до думок та аргументів одних прислухались, а до думок та аргументів інших учасників – ні?

– Емоційна атмосфера під час дискусії які дії учасники застосовували для просування своїх ідей

– Як діяти для того, щоб прийняття рішення було успішним?

Цікава ідея Г. І. Марасанова – провести оцінювання результатів дискусії у вигляді гри: по колу можна передавати листочки з іменами учасників, кожен оцінює кожного у відсотках, за кількома критеріями: 1. наскільки ця людина задоволена результатами дискусії (прогноз-гіпотеза); 2. наскільки ця людина була залучена та активна в дискусії; 3. наскільки суттєвий її внесок у прийняття групового рішення. Пізніше важливо обговорити, наскільки щирими були учасники при виставленні оцінок. Якщо всюди стоїть відмітка 100%, – значить, у групі нема атмосфери довіри. Таким чином, це виступає хорошим індикатором рівня довіри в групі, а також, очевидно, може стимулювати групову динаміку.

**Висновки.** Застосування різних технік у веденні групової роботи фасилітує як внутрішньо особистісну, так і групову динаміку. Перед психологом у процесі ведення групи виникає ряд ситуацій, за зовнішніми характеристиками яких приховуються особливості переживання цих ситуацій учасниками групи, їх актуальні психічні стани, їх власний неповторний життєвий досвід (часто травматичний), суб'єктивна інтерпретація подій. Професійна діяльність психолога-практика принципово не може бути рецептурною, алгоритмізованою – оскільки він має справу з унікальною, неповторною суб'єктивною реальністю особистості, яка звернулася за психологічною допомогою. Тому необхідність справлятися з різноманітними викликами, які супроводжують розвиток



тренінгової групи, вимагає високого рівня спонтанності від самого тренера, ведучого групи.

### Література:

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навчальний посібник. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

2. Демченко Н. І., Галай Ю. С., Паламарчук Х. О. Дискусія як метод корекції конфліктності в осіб підліткового віку. URL: [http://habitus.od.ua/journals/2020/13\\_2020/part\\_2/9.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/9.pdf)

3. Сорокіна С. І., Шевченко Т. І. Групова дискусія як один з ефективних інтерактивних методів практичної підготовки майбутніх лікарів. URL: [http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/2442/7/grup\\_disk\\_yak\\_odyn\\_z\\_ef\\_met.pdf](http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/2442/7/grup_disk_yak_odyn_z_ef_met.pdf)

**Максименко С. Д.**

доктор психологічних наук, професор,  
директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
дійсний член НАПН України,  
завідувач лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
м. Київ, Україна

## **ВИКЛИКИ ГЛОБАЛІЗОВАНОГО СВІТУ ТА КОГНІТИВНА ВІЙНА В УКРАЇНІ**

Когнітивна війна в Україні спровокувала наймасовіші порушення прав людини у сучасному світі, – сказав Голова Організації Об'єднаних Націй – Секретар ООН-Генерал Антоніо Гутерреш 27 лютого 2023 року.

Сфера кримінального правосуддя глибоко вкорінена наголос на розумінні кримінології та психології феноменології для чого російські військові стратегії солдати порушують права людини в Україні під час російського вторгнення в Україну.

На думку Гутерріша, російське повномасштабне вторгнення в Україну «широко поширена смерть, руйнування та переміщення» (Гутерреш, 2023). Розуміння сучасної когнітивної війни в глобальному вимірі, її генезис в українському контексті дає змогу проектувати методологію справедливості, яка захищає майбутні покоління. Нині український народ гартується проходженням спільного випробування, серед них є правові виклики глобалізованого світу. Цей фактор призводить до значних трансформацій і змін як в особистість, так і суспільстві, куди може цілеспрямовано інтегруватися сучасна кримінологія та простежити особливості російської світової злочинності під час когнітивної війни.

Дослідження спрямовано на аналіз та розуміння ключових припущень правових викликів глобалізованого світу під час когнітивної війни в Україні та специфіку методології правосуддя, що захищає квітуче майбутнє української нації.

У цьому контексті це життєво важливо для українців і глобалізованого світу отримати відповіді на наступні спірні та невирішені питання, а саме:

У чому особливість методології «Справедливості», яка захищає майбутнє?

Чому ми, українці, турбуємося про те, щоб вижили майбутні українські покоління і широко використовувати активні дії щодо реформованого багатостороннього механізму, що спрямований на трансформацію глобальної правової системи, глобальних інституцій та структур?

Які закони та звичаї війни порушує Росія в Україні? У чому особливість психологічних теорій злочинності? Чому так багато пояснень, і століттями немає однакості в концептуальних підґрунтях серед експертів щодо обговорюваної проблеми.

Ділимося поясненням, відповідно до якої психології злочину (наш кейс, психологія злочинів Росії) зосереджується на фокусі особистих рис російських лідерів і стилів поведінки, які багатогранно і нероздільно пов'язані з його

когнітивними процесами, особистістю, інтелектом, навчанням, плануванням, прийняттям рішень тощо.

Ранній початок дослідження злочинної поведінки сягає Чарльза Горінга (1870-1919), який першим виявив зв'язок між злочинністю і порочністю інтелекту особистості. Наступне дослідження провів Габріель Тард (1843-1904), який дійшов висновку, що люди навчаються різним типам поведінки (включаючи злочинців) один від одного та наслідують один одного (Jacoby, 2004). Література з правової психології дає відповіді на зазначене вище запитання. Психоденічна теорія визначила своє основне поняття, яке пояснює злочини, а саме: досвід раннього дитинства особи, який розглядається як схильність до вчинення майбутніх злочинів. Щодо когнітивної війни в Україні, надзвичайно важливо зрозуміти, що викликає загострення та поведінку російських урядовців щодо українського народу, до кристалізації української ідентичності перед викликами міжнародного права.

Нові виклики, нові моделі, нові рішення потрібно формувати та реалізовувати. Потрібно пам'ятати про мільйони життів і незліченну кількість українських громадян, які були втрачені до того, як людство зрозуміє, що ВІЙНА вимагає ПРАВИЛ, яких кожен повинен дотримуватися (Женевські конвенції 1954 р.). Когнітивна війна в Україні представляє військові дії, де Вторгнення Росії в Україну порушили законність, закони та звичаї ведення війни.

Можна зазначити, що злочини росії підпадають під юрисдикцію Міжнародного кримінального суду. Це вимагає розробки нової методології правосуддя з новими моделями мислення, нових рішень, запропонованих в ядерну епоху та когнітивну війну, що ведеться, і які більш детально будуть представлені під час конференції.

**Мар'яненко Л. В.**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання Інституту  
психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **ВПЛИВ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІЗНАННЯ УЧНІВ**

Все наше життя складається з невизначеності. Якщо спробувати не брати до уваги війну, навіть у мирний час ніхто з нас не знає, що з ним буде за п'ять хвилин, завтра чи за рік. Проте наша психіка історично пристосувалася до стану невизначеності. Тому більшість із нас не думає про це щохвилини, а отже, невизначеність у побутових питаннях не спричиняє тривожності. Але коли таких невизначеностей багато і вони глобальні – війна, тероризм, втрата будинку, близьких, роботи – вони мають накопичувальний ефект, і впоратися з ними стає дедалі складніше.

В рамках психологічних уявлень про невизначеність сучасні зарубіжні дослідники найчастіше під невизначеними розуміють складні, незаплановані, суперечливі ситуації, що мають численні пояснення і що включають несумісність між двома знаннями, а також знанням і досвідом, знанням і поведінкою. Невизначеність, з точки зору еґо-психології Еріксона Е. і екзистенційної психології проявляється передусім як страх невизначеності, тобто відсутність базової довіри до світу. Компенсація цього стану найчастіше проявляється у гіперконтролі та прагненні все тримати у своїх руках, все зумовити. [1]

Вітчизняні психологи трактують інформаційну невизначеність як ситуацію, що її індивід сприймає, але не може категоризувати через брак інформації [5]. Певною мірою невизначеність обумовлюється невідповідністю фактичного стану предмета нашим знанням про нього, невідповідністю зовнішнього виклику нашому досвіду реакції.

Існує багато видів невизначеності. Ближче до нашої проблеми є політичні і соціально-психологічні невизначеності, а саме: невизначеності, пов'язані з діяльністю учасників економічного, політичного та соціального життя на мікро та макрорівнях (дії партнерів та конкурентів, нестабільність законодавства, невизначеність майбутньої економічної, соціальної, політичної ситуації в країні); невизначеність, пов'язана з діяльністю зовнішньоекономічних, зовнішньополітичних суб'єктів (взаємодія із зарубіжними організаціями та країнами).

Говорячи про власне психологічні класифікації видів невизначеності (безперечно, вони пов'язані з класифікаціями інших наукових галузей) необхідно згадати види невизначеності, описані у психологічній літературі, а саме: імовірнісну, епістемологічну; гетерономну та іманентну - залежно від ступеня передбачуваності змін, що відбуваються; константну, ретроспективну та перспективну невизначеність стану будь-якої системи залежно від часу. (Кондрашихіна О. О.)

Крім того, можна говорити про ситуативну (Максимено С. Д.) та екзистенційну, ціннісно-сміслову невизначеність, пов'язану з вибором людини в особисто-значущих ситуаціях, вирішенням моральних дилем (Аббаньяно, С. Мадді, та ін), а також про переважання суб'єктивного та об'єктивного компонентів невизначеності (невизначеність суб'єктивна впливає з того, що аналітична робота суб'єкта не була проведена до кінця, а об'єктивною невизначеністю певною мірою завжди володіє той чи інший об'єкт соціального чи предметного світу).

Максименко С. Д. визначає різновиди невизначеності: невизначеність становлення, квантову невизначеність та невизначеність повідомлення [4].

Але передовсім треба розібрати філософську основу невизначеності, тобто розглянути невизначеність в ракурсі гносеологічної проблеми. Жоден дедуктивний дискурс неспроможний передчасно відповідати жодному образу сприйняття, жодна визначеність не охопить невизначеності. Властивості, не охоплені мисленнєвим позначенням, залишаються на рівні передосмислення. Вони різко не збігаються із створеним дедуктивно. Помічання їх не може не мати наслідком конфлікту між, з одного боку, чином передосмисленого сприйняття і, з іншого – «викроєним» з нього дедуктивним чином, тотожним минулому досвіду.

Треба розуміти те, що об'єкт сприйняття не є ні третім, ні другим, ні першим, він є, він існує незалежно від даних йому «імен». Він існує у своїй іменній невизначеності, вільній від нашого минулого досвіду та приречений стати згодом невдалим минулим досвідом.

Запропоновані два визначення стану психологічної невизначеності відрізняються передумовами, з яких розглядається це явище.

Перше визначення сформульовано, з реальності існування певних психічних феноменів. Зазначені амбівалентні крайнощі інтерпретуються як безперечні, звідси, невизначеність є взаємодією, переплетенням характеристик та нерозривністю прийнятих амбівалентностей.

У цьому випадку еволюція (становлення деякої реальності або взаємодії її з іншою /іншими/) постає як взаємодія не суперечлива, а доповнююча.

Друге запропоноване визначення бере під сумнів реальність визначеності, таким чином визначеність сприймається як штучні межі, як прокрустове ложе. Це спроба говорити про невизначеність мовою самої невизначеності. Вся труднощі цього наміру полягає у непристосованості категоріальної наукової мови до розгляду невизначених явищ.

Існує взаємодія невизначеності становлення, невизначеності квантової та невизначеності повідомлення (тобто інформаційна невизначеність). Дане визначення є символічним, нерозривним з людською природою, невіддільне від індивідуальності людини. У цій антропологічності складність застосування, у ньому та його перевага.

Невизначеність як гносеологічна проблема є проблемою якісного відображення психічних феноменів. Вона стає онтологічною проблемою. Подальший розгляд – це розуміння внутрішніх механізмів невизначеності об'єктів. Невизначеність як якісна характеристика психіки, як предмет нашого дослідження

обумовлюється невідповідністю образу об'єкта сприйняття та досвіду людини. Відчуття неадекватності реального предмета та її об'єктивізованого образу, відчуття розбіжності з досвідом, відчуття загальної невідповідності між людиною і світом, між людиною та її життям, отже, як і сумнів у власній затребуваності, вартості. На противагу невизначеності визначеність відчувається суб'єктом як потрібність, і самоцінність особистості, як результат причетності, органічності, результативності діяльності. Отже, можна констатувати той факт, що невизначеність – це щось негативне, дискомфортне для особистості, в той час, як визначеність є прояв емоційного благополуччя і навіть щастя людини, в залежності від значущості предмета визначеності.

Простежуючи логіку обробки інформації, Максименко С. Д. виокремлює три види невизначеності: невизначеність становлення, квантову невизначеність та невизначеність повідомлення, або інформаційну невизначеність.

Невизначеність становлення – це невизначеність мінливості, неієрархічності – це порушення узгодженості людських світоорієнтацій. Мінливість нестерпна як протиріччя людської життєдіяльності, вона неприпустима, вона неправомірна, оскільки руйнує людські ставлення до законів існування.

Уявлення про становлення глибоко антропологізовано досвідом дорослішання. Цей досвід стає парадигмою для навколишньої мінливості світу.

Зростання людини, розвиток та набуття фізичних та соціально-психологічних рис є невизначеним розгортанням біологічно заданого в умовах соціальної та внутрішньо-психологічної детермінованості. Ця невизначеність може сприйматися як виявлена невизначеність. Дитина, наприклад, може вважатися неповноцінною дорослою.

Наступний вид невизначеності за Максименком С. Д. – це квантова невизначеність. Цілісне бачення – це квантова рефлексія: не вибір між значеннями, сторонами, рисами образу; не відкидання протиріч, а прийняття речі в будь-якій можливій феноменальності. Квантова невизначеність покладається в основу природної здатності людини бачити багатофункціональність речі і є передумовою творчого освоєння світу в процесі її пізнавальної діяльності, спрямованої на оточуючий світ. Навіть виділяючи ту чи іншу функціональну межу речі, людина може відзначати і, у разі потреби, використовувати її потенційні можливості. Саме таке багатозначне сприйняття конкретної речі як квантова її невизначеність. Квантове відчуття навколишнього є способом подолання протиріч, узгодження протилежностей. Конфліктне ставлення, ставлення з позицій або-або, суб'єктивний поділ на біле і чорне, тобто чуттєва амбівалентність, відповідає багатозначності предмета. Цьому відповідає також і розуміння мінливості, плинності навколишнього. «Так» є одночасно і «Ні». І минуле, і майбутнє, всі перспективи та прояви поєднуються у невизначеному сприйнятті конкретної речі.

Наступний вид невизначеності – це невизначеність повідомлення, або інформаційна невизначеність. [2;5]. Якщо говорити про невизначеність повідомлення, то в якості приклада можна назвати символ. Будь-яке зображення, ім'я, символ існує як відмінна ознака. Але разом з тим зображення символу є довільним, хоча найчастіше і схематично відображає певну яскраву змістову особ-

ливість. Виходячи з цього ми можемо говорити про невизначеність символу. Більше того, змістовна різноманітність і мінливість позбавляє сам символ стабільної основи. Символ – невизначений, він – недомовленість, сигнал для пам'яті та почуттів, невизначений у своїй довільності та відчутності.

Якщо говорити про невизначеність в особистому становленні, то вона протиставляється визначеності. Визначеність породжує впевненість у собі і опертя на власні зусилля. Визначеність – це точка опори та сходинки руху. Невизначена дитина, народившись у невизначеному, незнайомому для її відчуттів світі, прагне цей світ максимально визначити.

Будь-яка двозначність прирівнюється до невідомості, означає непідвладність, хиткість – *Terra incognita* – як вважали за доби великих географічних відкриттів, і є місцем, де водяться дракони. Це досить архетипне уявлення. Неоднозначність означає для дитини невідомість, а невідомість загрозна. Дитячий інтерес – це спосіб подолання невизначеності, це спроба щоразу переконуватись у справжності вже відомих почуттів та вже звичних уявлень.

Невідомість може вмщати і нерозкриті позитивні почуття. І тоді зіткнення із невизначеністю стає передчуттям майбутнього задоволення. Так буває при розв'язанні учнем творчої задачі чи то й проблеми. У цьому випадку щитом, з яким дитина йде назустріч невизначеності, є попередня впевненість у захищеності, батьківському захисті, у безпечному освітньому середовищі. Умовою, що позитивно детермінує сприйняття навколишнього, є досвід батьківського піклування. Турбота, любов наповнюють абстрактне навколишнє задоволенням. Дитина вчиться бачити світ безпечно. Предметність дитини невизначена, з огляду на відсутність досвіду. Натомість, дорослій досвідченості притаманна предметна визначеність.

З'явившись у певному соціально-культурному просторі, дитина змушена стати його органічною частиною. Процес адаптації, що корелює із придбанням досвіду, процес нескінченних дитячих питань та відповідей світу є асиміляцією дитячої невизначеності та рефлексією причетності, потреби у певних відносинах та одночасно замкнутості від них.

Пошук певності – це пошук причетності, бажання приєднання. Це спроба знайти своє відображення. Пошук власної подобі змушує спочатку асимілюватися у певних відносинах. Кожна визначеність (роль, діяльність) не є універсальною, не охоплює перевіреність минулого досвіду індивіда, не задовольняє щоденних потреб і не дає одночасно здійснення устремлінь, вона немов би програмує з'явлення нової невизначеності.

Особистість впливає на світ, враховуючи його тенденції. Вона посилює ці тенденції та розгортає власні зусилля, розкриває свій творчий потенціал. Її доброякісний вплив, зумовлений успішним досвідом освоєння світу і бажанням привести світ у відповідність до своєї суб'єктивної моделі. Саме внутрішньо-обумовлений вплив є єдиним можливим розкриттям, відображенням власного образу.

Звертаючись до невизначеності як стану, відзначимо, що сприйняття навколишнього є значною мірою самостійним сприйняттям. Ставлення до будь-якого предмета детерміновано ставленням до себе. На особливу увагу заслуговує формування квантового сприйняття, сприйняття не амбівалентного, сприйняття, в

якому і плюси і мінуси виступають як нерозривні риси, - тільки їх єдність робить об'єкт прийнятним. Отже, ми можемо припустити, що здатність до квантового сприйняття може бути критерієм особистісного становлення і квантова невизначеність є позитивною умовою, що стимулює творчість.

Але особистісна невизначеність – це негативний внутрішній феномен людини. І людина прагне уникнути цього стану невизначеності, бо він стан її руйнує. Вона прагне вийти з цієї ситуації. Постає питання, яким саме чином можна це зробити.

Дослідниками Терещенко К., Івкіним В. та ін. проаналізовано показники толерантності до невизначеності освітнього персоналу в умовах воєнної години [4]. В результаті дослідження встановлено, що найбільш вираженими складовими толерантності до невизначеності є ставлення до складних завдань та надання переваги невизначеності. Встановлено, що понад четверті респондентів мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності. Показано, що серед компонентів психологічного здоров'я освітнього персоналу найбільш тісний зв'язок спостерігається між показниками толерантності до невизначеності та рефлексивно-особистісним, емоційним і операційно-функціональним компонентами («внутрішній контроль»). Констатовано також, що загальний показник толерантності до невизначеності, а також складові толерантності до невизначеності (ставлення до складних завдань, надання переваги невизначеності та ставлення до невизначених ситуацій) пов'язані з основними компонентами психологічного здоров'я вчителів і учнів.

Перспективою дослідження вважаємо підбір діагностичних методик, спрямованих на виявлення реагування учнів на стан особистісної невизначеності і посилення якостей, що не тільки нівелюють невизначеність, а й посилюють саморозкриття когнітивно-творчого потенціалу учнів в ускладнених умовах невизначеності, що постійно провокуються неперервним воєнним положенням в країні.

#### Література:

1. Дитинство і суспільство (Childhood and Society) (1950) <https://www.yakaboo.ua/childhood-and-society.html>
2. Максименко С. Д. Теорія невизначеності. [http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya - Teoriya\\_neopredelyonnosti.htm](http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya - Teoriya_neopredelyonnosti.htm)
3. Мар'яненко Л. В. Психологічні умови досягнення людиною щастя: різні виміри розв'язання проблеми / *Щастя та цивілізаційний розвиток*: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 року). Львів, 2019. 266 с. С. 157–160.
4. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №1 (28). с.56–63 <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>
5. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С Костюка НАПН України, 2023 / 130 с. Лабораторія психології творчості.



здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

Сучасний освітній процес ставить перед студентами багато викликів. Інтенсивність навчання, високі вимоги до результатів, необхідність самостійно організувати свою роботу – все це може призвести до виникнення такої проблеми, як прокрастинація.

Планування та організованість – запорука успішного навчання. Вміння правильно організувати свою роботу є ключовим фактором, що впливає на її ефективність. Прокрастинація – це схильність до свідомого відкладання важливих справ на потім. Вона може проявлятися по-різному: накопичення великої кількості невиконаних завдань, несвочасне виконання роботи, постійне «відкладання на потім».

Найчастіше з проблемами прокрастинації стикаються студенти, це та активна частина суспільства від діяльності якої залежить майбутнє. Сучасні студенти стикаються з безліччю факторів, які роблять прокрастинацію все більш актуальною проблемою.

Особливості прокрастинації та її причини досліджували Д. Баторій, Д. Бурка, А. Елліс, К. Лей, Н. Мілграм, Д. Моурер, П. Стіл, Д. Феррарі та ін.

Згідно з Н. Мілграм, прокрастинація є поведінкою послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу [2].

Умови, в яких опиняються сучасні студенти, через надмірну кількість навчальних завдань та обмеженим часом на їх виконання, змушують їх перебувати під постійним психологічним стресом. Цей комплекс факторів змушує молодь відкладати деякі справи на потім, що призводить до виконання їх в останній момент. Така ситуація негативно впливає не лише на якість та успішність навчання, але й на психофізіологічний стан та особистість студента загалом.

Дехто практикує відтермінування через власну неорганізованість, брак самоконтролю, тобто нестійкий характер. Якщо людина не знає, для чого вона робить певні справи або яким чином вони її стосуються, вона не буде вважати їх пріоритетними, а тому постійно відкладатиме. Відкладання як форма спротиву наві'язаним графікам, стандартам та очікуванням може базуватися і на інших рисах

характеру. Тим, кому притаманні персонологічні риси бунтарства, протиборства і негативізму, розклади та графіки сприймаються як відразливі, тим паче якщо вони складені несимпатичною для суб'єкта людиною або є необхідність працювати з тим, хто не подобається [1].

М. Спектер та Дж. Феррарі провели дослідження, яке показало високу негативну кореляцію прокрастинації зі спрямованістю на майбутнє і позитивну кореляцію зі спрямованістю на минуле, що свідчить про нестачу уваги прокрастаторів до планування [1].

Прокрастинацію також пов'язують з низькою самооцінкою, зниженням самоефективності, енергійності, самозвинуваченнями або ж підвищеною самовпевненістю, самоперешкоджанням та депресивністю. Рівень особистісної тривожності, тобто за своєю суттю це поведінка несвідомого уникання як психологічного захисту. Як механізм подолання тривоги, прокрастинація ототожнюється з незрілим, уникливим стилем поведінки [1, с. 34].

Пояснення прокрастинації страхом невдачі або успіху безпосередньо передбачає ситуацію оцінювання. Події з неминучою оцінкою діяльності зазвичай призводять до підвищення переживання реальної або уявної небезпеки. Особистість, переживаючи подумки через те, що вона не впорається із завданням, боїться розчарувати себе або інших. Рефлексія та зворотний зв'язок при цьому негативно впливають на рівень самооцінки, потрібний особистості для звичного функціонування.

Часто прокрастинація пояснюється і перфекціонізмом. Для перфекціонізму як одного з варіантів ірраціональних ідей характерна постановка занадто складного завдання в поєднанні з необ'єктивною оцінкою власних можливостей, що робить досягнення мети від самого початку приреченим на невдачу. У гонитві за ідеальним результатом прокрастатор-перфекціоніст може знехтувати встановленими часовими межами, без упину щось виправляючи та удосконалюючи [1].

Наслідками прояву прокрастинації може бути стрес, відчуття провини та сорому, низька якість роботи, невдоволення оточуючих. Через прагнення завершити роботу в обмежений час, людина відчуває стрес, що впливає на її фізичний та емоційний стан.

Прокрастинація є негативним явищем, яке впливає на навчальну діяльність студента, тому вимагає детального вивчення та розробки ефективних заходів для боротьби з нею. Вони можуть бути корисними не лише для студентів, але й для викладачів, психологів, батьків та інших людей, які зацікавлені в успішному навчанні молоді.

### **Література:**

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018
2. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. 47 С. 53–66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-10-20210424 (1).pdf
3. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

**Мелешко О. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ**

В останні роки однією з головних проблем медичної галузі стала поширеність порушень психічної адаптації, що виникає внаслідок збільшених вимог до психологічних ресурсів людини, що призводить до поширення масових специфічних соціально-психологічних явищ, включаючи емоційне вигорання. Інтенсивна робота та темп життя, постійна необхідність в оволодінні новою інформацією та навичками через швидкі зміни технологій, високі очікування до власної продуктивності, нечіткість критеріїв успіху, надмірна відповідальність, робота, яка суперечить власним цінностям або відсутність відповідного винагородження (як матеріального, так і морального) - це лише кілька факторів, які сприяють емоційному вигоранню.

Пандемія, повномасштабна війна, економічна нестабільність і невпевненість у майбутньому вже не один рік поспіль впливають на психоемоційне здоров'я українців. У період воєнного часу українське суспільство надзвичайно потребує висококваліфікованих медичних фахівців. Сьогодні медичні працівники не лише мають розуміти широкий спектр проблем, з якими можуть звертатися пацієнти та виконувати їх в умовах воєнного стану, але й вміти знайти для себе способи збереження емоційного балансу, щоб не «вигоріти» на роботі та уникнути депресії.

Синдром емоційного вигорання розглядається як стрес-реакція у відповідь на низку зовнішніх і внутрішніх чинників передумов. На думку провідних вчених синдром емоційного вигорання можна порівняти з дистресом у його крайньому прояві, але мить, коли стрес переходить у вигорання, неможливо чітко визначити.

Уперше термін «вигорання» був введений американським психіатром Х.Дж. Фреденбергером у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, що знаходяться в постійному інтенсивному спілкуванні з людьми (пацієнтами, колегами) для надання їм професійної допомоги. У своїй книзі «Burnout: The High Cost of High Achievement / Вигорання: висока ціна високих досягнень» Г. Фрейденбергер написав: «Кожен працівник усвідомлює, що стрес може стати вогнем радості від роботи, яка виконується, але, якщо у працівника не вистачає

ресурсів для управління і контролю над цим вогнем, він може «згоріти»...». Він став першим дослідником, який опублікував у науковому журналі дослідження цього синдрому. Робота була написана на основі його спостережень добровольців (у тому числі і його самого) в безкоштовній клініці для наркоманів [1]. Г. Фрейденбергер охарактеризував вигорання як сукупність симптомів, що включає в себе виснаження, викликане надмірними потребами в роботі, а також фізичні симптоми, такі як головний біль і безсоння, «швидкість наростання гніву» і замкнутість мислення. Він зауважив, що вигорівший працівник «виглядає, діє і здається пригніченим». Саме ця публікація і підвищила зацікавлення цим явищем, яке згодом переросло у численні дослідження [7].

Один із засновників ідеї вигорання, К. Маслач, визначає це поняття як «синдром фізичного та емоційне виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів». Доктор К. Маслач підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше «емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [2].

Сьогодні синдром емоційного вигорання внесений до Міжнародного класифікатора хвороб МКХ-10: діагностичний статус МКБ-10:273 – проблеми, пов'язані з труднощами управління своїм життям.

Фактори, що можуть сприяти виникненню синдрому емоційного вигорання у медичного працівника поділяються на три типи:

1. Соціальний фактор.

2. Особистісний фактор. Як правило, групою ризику стають професіонали, які свідомо обрали свою діяльність, орієнтовані на людей, тобто ті, які реалізують модус служіння.

3. Фактор середовища (місця роботи): взаємовідносини з колегами в колективі, спільне вирішення професійних задач. Загальний негативний мікроклімат у колективі іноді може знижувати мотивацію діяльності. Крім того, загальна низька матеріально-технічна база, насичений графік роботи і відсутність повноцінного відпочинку не мотивують медичних працівників до якісного виконання професійних завдань.

ВООЗ описує 3 головних симптоми емоційного вигорання:

1. Відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та проблем із концентрацією уваги.

2. Інтелектуальне та емоційне дистанціювання від роботи, що супроводжується розвитком байдужості і цинізму стосовно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативним сприйняттям реальності.

3. Зниження професійної ефективності, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов'язками, унаслідок чого з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Наразі існує кілька теорій механізму розвитку емоційного вигорання. Найпоширеніша з них – трифакторна, запропонована у 1986 р. К. Маслач і С.

Джексон (S.E. Jackson), яка розглядає вигорання як тривимірний конструкт, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

Емоційне виснаження проявляється психічною втомою, емоційним спустошенням, симптомами депресії. Спочатку спостерігають емоційне перенасичення, що супроводжується емоційними зривами, агресивними реакціями, спалахами гніву. Потім розвивається емоційне виснаження, втрачається інтерес до реальної дійсності.

Деперсоналізація полягає у знеціненні міжособистісних стосунків (дегуманізації), негативізмі, цинічному ставленні до почуттів і переживань інших людей. Починають проявлятися негативні установки, зростає знеособленість і формальність контактів, виникають спалахи роздратування, що провокує конфліктні ситуації. Для всіх характеристик деперсоналізації важлива втрата емоційного компонента психічних процесів (втрата почуттів до близьких людей, зниження емпатії).

Редукція особистісних досягнень характеризується зниженням професійної ефективності працівника, що може проявлятися в негативізмі щодо службових можливостей, в обмеженні обов'язків стосовно соціального оточення, у зниженні відчуття значущості своєї діяльності. Цей фактор характеризується яскраво вираженим почуттям власної неспроможності і некомпетентності.

Хочу звернути увагу, що робота медичних працівників з тими, хто пережив травматичні події, також впливає і на них. У фахівця можуть виникнути переживання, схожі на ті, які відчувають травмовані пацієнти. Це явище отримало назву вторинної або вікарної травматизації. Ліза Маккенн та Лаура Перлман описують її як порушення власних уявлень про навколишній світ та про себе як про фахівця, який допомагає травмованій людині. Розповіді пацієнтів можуть викликати шоківу реакцію та призвести до стійких змін в особистості фахівця [3].

Вторинний травматичний стрес пов'язаний з так званим «синдромом вигорання», хоча і не є його повним аналогом. Проте, і вторинна травматизація, і емоційне вигорання мають тенденцію до накопичення і призводять до схожих наслідків: астенизація, тривога, вина, безсоння, депресії, порушення комунікації з сім'єю і значущими для цієї особи людьми, психосоматичні розлади, психогенні реакції у вигляді нав'язливих фантазій, думок, фобій, зміна ставлення до пацієнтів та колег тощо. Відмінності між ними криються в причинах виникнення цих станів: вікарна травматизація найчастіше виникає як вторинна реакція на емпатійне співпереживання пацієнта з травматичними чи проблемними ситуаціями, синдром вигорання може виникати при роботі з будь-якими пацієнтами. Отже, коли ми говоримо про роботу з фахівцями, що працюють з травмами війни, маємо чітко зрозуміти, чи це вигорання, чи вікарна травматизація. Адже шляхи подолання наслідків будуть різні. Відпочинок, що допомагає на ранніх стадіях емоційного вигорання, не є ліками від травми.

Найважливіша профілактика вторинної травматизації це:

– усвідомлення її проявів;

– турбота про себе та зниження рівня стресу завдяки релаксації, отримання задоволення, вмінню відволікатися від переживань, пов'язаних із роботою;

– трансформація негативних переконань, почуття відчаю, втрати сенсу і безнадії за допомогою прагнення віднайти сенс як у важливих подіях, так і буденних справах життя: заході сонця, тілесному контакті з близькими, спілкуванні з колегами [4].

Актуальність проблеми синдрому емоційного вигорання медичних працівників сьогодні, на мою думку потребує впровадження ряду профілактичних заходів, а саме:

- розповсюдження інформацію про синдром професійного вигорання серед медичних працівників. Це може бути здійснено через тренінги, лекції, вебінари та розповсюдження інформаційних матеріалів;

- виявлення ранніх ознак вигорання, таких як втрата інтересу до роботи, підвищена втомлюваність, зниження професійного задоволення тощо;

- доступність психологічної підтримки, важливо навчити медичний персонал управляти своїм емоційним станом, відділяти особисте життя від робочого, шукати підтримку та знаходити способи відновлення емоційної стабільності після стресових ситуацій;

- створення відповідних умов праці та можливості відпочинку;

- забезпечення можливостей для професійного зростання, навчання та розвитку, а також визнання їхнього внеску у здоров'я суспільства.

Основною метою профілактичних заходів є збереження фізичного та психічного здоров'я медичного персоналу, щоб вони могли продовжувати надавати якісну та ефективну медичну допомогу пацієнтам.

#### **Література:**

1. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Sciences*. 1974. P. 159–166.
2. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective /C. Maslach// *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Shaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington D.C: Taylor & Trancis, 1993. P. 19–32.
4. McCann, I., & Pearlman, L. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims// McCann, I., & Pearlman, L. *Journal of Traumatic Stress*, 3. 1990. P. 131–149.
5. Вознесенська О. Л. Профілактика емоційного вигорання фахівців, що працюють з травмами війни. Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ 28–31 березня 2018 р.) Київ, 2018. С.26–33.
6. Льошенко О. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 105–112.
7. Драга Т. М., Мялюк О. П., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. №3. С.48–51.
8. Головенко Х. В., Сопель О. М. Поширеність синдрому емоційного вигорання у медичного персоналу і фактори, які спричиняють його розвиток. *Медсестринство*. 2017. №4. С.51–53.
9. Юрченко І., Савченко І., Буряк О. Професійне вигорання медичних працівників за сучасних умов. *Медсестринство*. 2020. №4. С.11–15.

**Мельник О. А.**

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,  
доцент кафедри загальної психології факультету психології,  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,  
м. Київ, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЗІТКНЕНЬ ЦИВІЛІЗАЦІЙ**

В результаті завоювань Олександра Великого і римлян греко-римська цивілізація поширилася на більшій частині Старого Світу, досягнув Індії, Британських островів і навіть Китаю та Скандинавії. Єдині цивілізації того часу не порушені цим впливом, були Цивілізації Центральної Америки і Перу, так що цю експансію цілком можна порівняти з експансією нашого часу і за шириною обхвату й за потужністю. Саме ця велика експансія і глибина її проникнення вражає, в разі звернення уваги на історію греко-римського світу в період останніх чотирьох століть до Різдва Христового. Війни, революції, економічні кризи, котрі вирували на поверхні греко-римської історії і хвилювали мислячих людей, котрі боролись за виживання у той час, сьогодні вже можуть не видаватись настільки вже й значними у порівнянні з культурним впливом Греції, що охопив Малу Азію, Сирію, Єгипет, Вавилонію, Персію, Індію, Китай. Проте виникає питання: чому взагалі має значення вплив греко-римської цивілізації на інші цивілізації? Можливо, в основному через контрвплив цих інших цивілізацій на греко-римський світ.

Цей контраст частково здійснювався тим самим способом, що й початковий наступ греко-римського світу, тобто силою зброї. Проте на сьогодні може видатись не зовсім цікавим слабкі спроби європейського збройного супротиву грецьким і римським імперським завоюванням у Палестині. Або, навпаки, успішні контратаки парфян або їх персидських послідовників, ведених династією Сасанідів, на сході Єфрату чи сенсаційні перемоги арабських мусульман, котрі у III столітті н. е. звільнили Близький Схід від греко-римського правління, у такий само короткий термін, який знадобився Олександрові Великому, щоб завоювати його за тисячі років до того.

Проте окрім цього був й інший контраст, ненасильницький, духовний, в ході якого завойовувались не фортеці і провінції, а розум і душа. Цей наступ здійснювали місіонери нових релігій, що виникли у тих землях, котрі греко-римська цивілізація завойовувала силою і підкорила. Найвидатнішим місіонером по праву може вважатись св. Павло, який пройшов з Антіохії в Македонію, Грецію і Рим та здобувши набагато більше успіхів на цьому шляху, ніж колись Антіох Великий. Нові релігії кардинально відрізнялись від споконвічної релігії греко-римського світу. У греко-римському язичництві боги мали свої корені у різних локальних соціумах: це були свої, місцеві та вузькополітичні боги – Афіна Полісна, Фортуна Пренестіна, Богиня Рома. Боги ж нових релігій, що без насилля завойовували розум і душу греків та римлян, піднялись над місцевим, локальним походженням. Вони перетворились на універсальних богів, котрі несуть спасіння усьому людству –

євреям і язичникам, скіфам і грекам. Якщо перекласти це величне історичне явище на мову релігії, можна сказати, що Єдиний Істинний Бог скористався тим, що души людей відкрились в результаті зіткнення й падіння їх древніх традицій і що Він використав їхній мученицький досвід для того, щоб просвітити їх душі, що раптово відкрились, надавши їм більш повнішого та істинного розуміння Його природи і задумів.

Саме ці два слова – «Ісус Христос» – мають неоціненне значення, вони були і будуть мати значення для людства і дві, і три тисячі років по тому. Ці два слова були свідками зіткнень між греко-римською і сирійською цивілізаціями, зіткненням в результаті котрого й народилось християнство.

Розглянемо існуючі на сьогодні у світі чотири вищі релігії, котрі несуть все-світню місію: християнство, іслам, індуїзм і махаяністську форму буддизму, що превалює на Дальньому Сході. Історично всі вони продукт зіткнення греко-римської цивілізації з іншими, сучасними їй цивілізаціями. Християнство, іслам виникли як альтернативні відповіді сирійського світу на греко-римське вторгнення; махаяністський буддизм і індуїзм як відповідь індійського світу все на той же греко римський виклик.

Озираючись на греко-римську цивілізацію сьогодні, після її падіння, ми побачимо, що найбільш значимим моментом в історії греко-римського світу здаються його зустрічі з іншими цивілізаціями. Ці зустрічі важливі не стільки своїми найближчими політичними та економічними результатами, скільки довгостроковими наслідками в релігійному плані. Ця ілюстрація на греко-римському прикладі надає деяку ідею про часові інтервали зіткнень між цивілізаціями. Вплив греко-римського світу на інші сучасні йому цивілізації – порівняне з впливом нинішнього Західного світу на його сучасників починаючи з рубежу XV і XVI ст. – почалось з завоюванням Олександра Великого у IV ст. до н.е., через п'ять або шість століть після звільнення Близького Сходу від греко-римського панування арабами-мусульманами. Майже шістнадцять століть, з IV ст. до н.е. по XIII ст. християнської ери, відбувались зіткнення греко-римського світу з сучасними йому цивілізаціями. Якщо виміряти за цією часовою шкалою у шістнадцять століть тривалість зіткнень нашої Західної цивілізації з іншими сучасними їй цивілізаціями, то можна було б сказати, що це зіткнення розпочалось з османського наступу на споконвічні землі Західної цивілізації і з великих західних відкриттів на рубежі XV і XVI століть.

Вважаємо, також важливим моментом, зважаючи на вищезазначене, розглянути що саме розуміється під словом «цивілізація» в даному контексті. Абсолютно зрозуміло, що це слово наповнене для нас змістом, адже класифікуючи людські суспільства як «Західну цивілізацію, Ісламську, Далекосхідну, Індуїстську цивілізацію і т. д.» ми вкладаємо в них певний сенс. Ці назви викликають в нас визначенні асоціації у сфері релігії, архітектури, живопису, моралі та звичаїв. Цивілізація включає у більший частині своєї історії також громадян інших країн, окрім якоїсь однієї визначеної. Вона старша за державу: Західна цивілізація нараховує приблизно чотирнадцять століть, а Сполучені Штати двісті сорок вісім років, Спо-



лучене Королівство Англії триста сімнадцять років. Держави мають схильність до короткого життя і раптової смерті. Західна цивілізація, до котрої ми відносимось, може проіснувати століття після того, як з політичної мапи світу зникли їх більш старші сучасники – Венеційська Республіка і Австро-Угорська монархія. Отже, будь-яку державу можна вважати деяким підлеглим політичним феноменом в житті цивілізацій.

При усьому різноманітті досвіду у випадках, коли суспільство зазнає удар з боку чужої цивілізації (Індія, Далекий Схід з Західним світом) має місце низка загальних характеристик. Припустимо, що існує деяка загальна психологія зіткнень, що може представляти практичний інтерес і мати значення сьогодні, коли раптове «скорочення відстаней» зіткнуло обличчям до обличчя десятки різних суспільств, котрі ще «учора» жили своїм життям незалежно від інших [1].

Перша спроба впливу Заходу на Китай та Японію не мала успіху. Захід намагався нав'язати далекосхідним народам західний спосіб життя у всій його повноті, разом з релігією і технологією, і ця спроба успіху не мала. При другій спробі Захід запропонував тим же народам секуляризований варіант Західної цивілізації, де релігія була відсутньою, як компонент, а головним елементом стала технологія. Цей технологічний зріз, відокремлений від релігійної серцевини приблизно у кінці XVII століття зумів проникнути у життя далекосхідного суспільства, котре раніш відкинуло спробу впровадити туди західний спосіб життя єдиним блоком, разом з релігією, технологією та всім іншим.

При зіткненнях між іншим світом і Заходом можна простежити якої шкоди може нанести певний інститут, вирваний зі звичного соціального середовища і насильно перенесений в інший світ. За останні два століття західний політичний інститут «національних держав», прорвали границі своєї прабатьківщини, Західної Європи, і проклали шлях, сповнений гоніннями, різанини і позбавлень у Східну Європу, Південно-Східну Азію та Індію, для яких інститут «національної держави» не був з самого початку приналежністю соціальної системи, але був екзотичною структурою, свідомо імпортованою з Заходу аж ніяк не тому, що був апробований і визнаний прийнятним для місцевих умов цих незахідних регіонів, а просто від того, що політична міць Заходу надавала його політичним інститутам ірраціональну, але захоплюючу привабливість.

Смута і спустошення, викликані в цих регіонах встановленням запозиченого західного інституту «національних держав», набагато масштабніші й глибші, ніж шкода, нанесена тим же інститутом у Великій Британії або Франції та інших західноєвропейських країнах, де цей інститут розвивався спонтанно і поступово, а не був штучно пересаджений ззовні.

Видається зрозумілим, чому один і той самий інститут викликає настільки вражаючий різний ефект у двох різних соціальних середовищах. У Західній Європі він не наносить особливої шкоди з тієї ж причини, з якої, власне, і виник там, а саме тому, що в Західній Європі він відповідає природньому розподілу мов і політичних границь. У Західній Європі люди, котрі розмовляють на одній мові, в більшості випадків живуть компактними спільнотами на одній же компактній

території, де достатньо чіткі лінгвістичні границі відокремлюють одну спільноту від іншої. І там, де мовні границі утворюють дещо на кшталт клаптевої ковдри, ця лінгвістична мапа зручно відповідає політичній, так що «національні держави» з'явилися як природній продукт соціального середовища. Більша частина історичної території західноєвропейських держав дійсно приблизно відповідає однорідним клаптикам лінгвістичної мапи. Така відповідність виявилася в основному ненавмисно. Західноєвропейські народи навряд чи усвідомлювали, що процес формування їх політичних границь у своїй основі мав мовний базис. Тому і дух націоналізму в цілому склався в цих умовах легко і природньо. Ті ж мовні меншини, що опинилися як би не по той бік границі, здебільшого висловлювали свою лояльність і розуміння, адже їх давнє співіснування як громадян єдиної спільноти з більшістю, які розмовляють на «національній мові», було історичним фактом, котре приймалось як даність, адже не було привнесене з зовні.

Варто подивитись на мовну мапу всього світу і ми побачимо, що європейське поле, де мови розташовані достатньо чіткими компактними й однорідними блоками, є дещо особливе і виняткове. На значно більшій території, що простягалась до південного сходу від Данцига і Трієста до Колката і Сінгапура, мовна мапа аж ніяк не нагадує клаптикову ковдру, скоріше вона схожа на шовкове покривало, що переливається. У Східній Європі, Південно-Східній Азії, Індії та Малайї люди, котрі розмовляють на різних мовах, не розділені так чітко, як у Західній Європі, вони перемішані географічно. У цьому іншому соціальному середовищі, де лінгвістична мапа нагадує килим, у якому нитки різних кольорів переплітаються між собою, є основа не для розділення границь між державами, а основа для локалізації занять і професій серед окремих груп людей.

В Османській імперії близько двісті тридцяти років тому, перед тим, як західний інститут чіткої компактної однорідної держави здійснив свій вплив на цей чужий для нього регіон, турки були селянами та чиновниками, лази – моряками, греки – моряками і торговцями, вірмени – банкірами і торговцями, болгары – конюхами або овочівниками, албанці – каменярами і найманими солдатами, курди – пастухами і носіями, влахи – пастухами і коробейниками. Національності були не лише географічно перемішані, але й економічно взаємозалежними [3]. Саме така відповідність національностей і занять була природнім порядком речей у тому світі, де мовна мапа мала вигляд не клаптикової ковдри, а саду. У цьому османському світі для того, щоб створити національні держави за західним взірцем, слід було перетворити мовний сад у мовну клаптикову ковдру, знову ж за західноєвропейським взірцем. Проте зробити це можна було лише варварськими методами, що й відбувалось останні два століття зі спустошувачими результатами на величезному просторі, яке простягнулось від Судет до Східної Бенгалії. Таким є руйнівний ефект, викликаний ідеєю перенести інститут або методи, що вирвані із свого природнього середовища, в соціальне оточення, де вони вступають у конфлікт з природнім історичним розвитком соціальних структур.

Істина полягає у тім, що кожний культурний простір, який історично склався є органічним цілим, де всі складові частини взаємозалежні, так що при відокрем-

лені однієї з частин і сама ця частина, і порушене ціле, що залишилось поводять себе інакше, ніж у перворідному стані. Саме тому «що корисно одному», то, ймовірно «шкідливо іншому», і ще один наслідок – «одне тягне за собою інше». Якщо від культурного простору відщеплюється якийсь клин і вбивається у чужий соціальний вимір, цей окремих клин неодмінно тягне за собою до чужого суспільства інші елементи тієї соціальної системи, де він відчував себе природньо і звідки насильно був вилучений. Розірваний простір прагне до возз'єднання у тому чужому оточенні, куди проторував шлях один з його компонентів.

Отже, впровадження чужої культури є достатньо тяжким і хворобливим процесом здатним завдати шкоди психологічному здоров'ю. При цьому, інстинктивна протидія жертви інноваціям, що загрожують зруйнувати традиційний спосіб життя, робить цей процес ще більш хворобливим. Не викликає здивування й те, що природнє ставлення жертви до чужої культури, яка вторгається викликає саморуйнуюче почуття ворожості й агресивності.

#### **Література:**

1. Мельник О. А. Методологічні основи історико-психологічного пізнання. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць*. Серія «Психологічні науки». 2010. Том 2. С. 194–198.

2. Мельник О. А. Джерелознавство історії психології і психологічний зміст історичного джерела. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Том 12. № 12. С. 247–254.

3. Harman C. A People's History of the World: From the Stone Age to the New Millennium. New York: Publisher Verso, 2017. 752 p.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
**Остопець І. Ю.**

## **СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

Сучасний світ проживає складний період. Загрозою цивілізаційного поступу українського народу стала військова агресія російської федерації.

В умовах введення воєнного стану проблема формування сенсожиттєвих орієнтацій військовослужбовців набула особливої виразності. Досвід виконання бойових завдань в екстремальних умовах війни має вагомий вплив на особистість. Почасті військовослужбовці стикаються не лише з перебуванням в екстремальних умовах, а й з необхідністю діяти всупереч інстинкту самозбереження, що може значно порушити їх внутрішні структури, у тому числі ціннісні і сенсожиттєві орієнтації.

Життєві цінності військовослужбовців розглядаються у психології як акумулятор життєвого досвіду, з одного боку, та як регулятор поведінки особистості, з іншого. Оволодіння професійною діяльністю є засобом розгортання та закріплення суб'єктних цінностей, співвідношення між якими забезпечує гармонійний або дисгармонійний тип розвитку особистості. [2]

Проблемі вивчення цінностей та смисложиттєвих орієнтацій присвячено багато досліджень: Антонова Н. О., Белякова, С. М., Бочаріна, Н. А., Вірна Ж. П., Виговський С. Є., Журавльова Л. П., Іванова О. В., Кавалеров А. А., Максименко С. Д., Матяж С. В., Приходько Т. М., Франкл В. та ін. Науковці розглядають проблему цінностей і ціннісних орієнтацій в соціокультурному аспекті, досліджують роль навчання і виховання, вплив інститутів соціалізації на формування ціннісних орієнтацій, розглядають особливості впливу кризових стресових ситуацій на трансформації цінностей тощо. Однак, незважаючи на численні дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості, недостатньо вивчено, які саме цінності та смисли, які переважають в учасників бойових дій.

Сукупність ціннісних орієнтацій визначає змістовний аспект спрямованості особистості і є внутрішньою основою її ставлень до дійсності. Ціннісні орієнтації істотно впливають на мотивацію поведінки, інтереси, стиль мислення особистості тощо. Вони розглядаються як порівняно стійка система, що виражається у здатності суб'єкта до ціннісного переживання, усвідомлення явища або предмета й здійснен-

ня вибіркової оцінної діяльності. Отже, ціннісні орієнтації є компонентом складної структури ставлень особистості до умов її існування та діяльності, пов'язуючи в єдине ціле суспільне, групове й індивідуальне у свідомості та поведінці. Наявність сталих ціннісних орієнтацій характеризує зрілість особистості, виступає як узагальнений показник рівня її духовного розвитку.

Представник екзистенційного напрямку в психології В. Франкл виділяв три класи цінностей, що надають життю людини осмисленого характеру: цінності творчості, цінності переживання (зокрема, почуття любові, вини, страждання) та цінності стосунків. [3]

Життєдіяльність військовослужбовця характеризується своєрідністю відносин військової організації, специфікою цілей та виконуваних завдань. Також характеризується власним духовним світом військовослужбовця, особистими уявленнями і ставленням до товаришів та командирів, виконання військової присяги, статутів та наказів. [1]

В законах та нормативних актах прописано дуже багато вимог і правил для військовослужбовців. Важливими обов'язками є: бути хоробрим, ініціативним, дисциплінованим; в будь-якому випадку виконувати накази командирів, підвищувати рівень своїх військових професійних знань, вдосконалювати свою фізичні якості і майстерність, бути в бойових діях ініціативними, наполегливими, відповідальними. До того ж військовослужбовці зобов'язані чітко виконувати свої службові обов'язки, що визначають обсяг виконання завдань, доручених командиром.

Як відомо з наукових досліджень [1], вплив негативного досвіду (наприклад, переживання втрати, хвороба, поранення, інвалідність тощо) може змінитися сенс життя людини, вплинути на ціннісні орієнтації. Оскільки діяльність військовослужбовця у період війни є дуже напруженою, стресовою, небезпечною для життя, наповненою сильними екзистенційними переживаннями в тому числі і втрат, все це може спричинити трансформації і в ціннісно-смісловій сфері.

Вивчення особливостей впливу кризових ситуацій, якими, безумовно, є участь у бойових діях, на трансформацію сенсу життя військовослужбовців викликає особливий інтерес.

Перспективами подальшого дослідження є добір комплексу психодіагностичного інструментарію для вивчення особливостей переживань військовослужбовців, їх домінуючих цінностей і ціннісних орієнтацій, особливостей впливу травматичних подій на виникнення стресу. Ці емпіричні дослідження ляжуть в основу програми психологічної реабілітації військовослужбовців, які пережили бойовий стрес.

#### Література:

1. Афанасьєва Н. Є., Остополець І. Ю., Світлична Н. О. Особливості самоствавлення учасників операції об'єднаних сил при втраті здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 3. Том 1. Херсон, 2018. С.18–24
2. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко А. І. 2022. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 1. 2022. С.77-82. DOI:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.15>
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Вид-во КСД. 2016. 160 с.

**Мизенко А. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ ЯК ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Людина веде своє звичне життя за сформованим нею сценарієм, але інколи стається якась непередбачувана подія, яка вносить вагомі корективи, часто – незворотні. Такою подією є війна. Вона, окрім руйнувань, каліцтв та смертей, впливає на психічну сфери людини, її спосіб життя та повноцінне функціонування. «Ми ніколи не будемо такими, як були до війни» - фраза людей, яких зачепила ця травматична подія особистого та суспільного масштабу. Війна розподілила життя людей на «до» та «після». Вона стала викликом, де все неважливе залишилося поза увагою, викристалізувала людей і показала, хто ким є насправді. Саме в умовах війни люди розкривають свої людські якості – від продукуючих та позитивних до деструктивних та негативних.

Шукаємо підтвердження у відомих дослідників цього питання. Т. М. Титаренко зазначає: «Буденне, рутинне життя триває у межах одного ціннісно-смыслового континууму, поки не настають складні часи. Ландшафти змінюються тоді, коли людина опиняється перед несподіваними викликами, має долати численні перешкоди»[3].

Про вплив війни на формування людських якостей відзивався Ю. В. Александров: «Базисні елементи психології людини формуються ще мирний період, а війна лише виявляє їх із найбільшою визначеністю, акцентує ті чи інші якості, пов'язані з умовами воєнного часу. Водночас специфіка цих умов викликає до життя нові якості, які не можуть виникнути у мирній обстановці, а у воєнний період формуються у максимально короткий термін»[1].

Війна сама по собі – динамічна та малопрогнозована: сьогодні вона у певному регіоні країни, а завтра – по всій країні (це добре продемонструвати на прикладі періоду російсько-української війни з 2014 року до моменту написання цієї статті). Війна в країні – це про смерть, кров, бруд та піт, вона забирає життя, здоров'я та добробут людей – громадян цієї країни. А це несе певні емоції: тривогу, роздратування, зневіру, агресію, гнів, страх.

Одним із переживань війни варто назвати почуття провини – воно може проявлятися як через неможливість долучитися до участі в захисті країни в силу непереборного страху, так і через ряд певних обставин (наприклад, наявність малої дитини, догляд за немічними батьками). Це почуття часто характерне для людей, які покинули межі країни і є переміщеними особами. Почуття провини – сильна емоція, яка часто присутня у військових через те, що він вижив, а побратим загинув, через непрораховану або неправильно виконану бойову задачу, в результаті якої загинули, були травмовані чи зникли безвісти люди – особовий склад.

Інколи людина входить ніби в стан «заморозки» і не відчуває якихось емоцій, перебуваючи у стані апатії та байдужості. Однак апатія може з часом призводити до депресії, і тут вже має місце звернення до фахівця – психотерапевта чи психіатра. Часто людина може кидатися із крайнощі в крайнощі – від піднесеного настрою в очікуванні Перемоги до пригніченого стану, тут можна говорити про так звані «емоційні гойдалки».

У 2023 році було проведено емпіричне дослідження на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили (вибірка - 30 респондентів віком від 18 до 25 років) на тему вивчення емоційного стану особистості під час активних воєнних дій. За результатами дослідження можна констатувати, що «під час активних воєнних дій у людей за характеристикою емоційності виражена інтенсивність емоцій, а схильність до афективних станів і невмотивованої тривожності має середні показники»[5].

Війна заганяє людину в стан хронічного стресу, людина постійно перебуває в очікуванні та готовності до будь-якого розвитку подій, не завжди сприятливих. Стан постійного стресу виснажує. Людина проходить періоди адаптації, пристосовується до нових умов – як фізичних, так і психічних, однак перебуває у постійній напрузі. Тому що війна не закінчилася і результат невідомий. Цей стан можна порівняти із затиснутою пружиною, яка готова вистрілити в будь-який момент. Якщо звернутися до теми психічного здоров'я людини під час екстремальних ситуацій, якою є війна, то World Health Organization зазначає: «Майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, відчуватимуть психологічний стрес, який для більшості людей з часом зменшуватиметься. Серед людей, які пережили війну чи інший конфлікт за останні 10 років, кожен п'ятий (22%) матиме депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренію»[2].

Отже, у тезах ми розглянули, що війна є внутрішнім переживанням особистості, вона впливає на емоційний стан та психіку людини, спричиняє виникнення різних емоцій та почуттів, які людина змушена переживати – інколи змішаних та несумісних: від негативних чи руйнівних до позитивних та продуктивних. Відчуття надії, незахищеності, тривоги, віри, образи, ненависті, люті, емпатії можуть переплітатися та співіснувати і становити стабільний чи менш стабільний емоційний фон людини під час війни.

### **Література:**

1. Александров Ю. В. Особистість в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*: тези доп. учасн. міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 8–10.

2. Психічне здоров'я в надзвичайних ситуаціях. *World Health Organization*: веб-сайт. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата звернення: 09. 03. 2024).

4. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. *Виміри особистісних трансформацій*: матеріали V семінару, м. Чернівці, 3 листоп. 2022 р. Чернівці, 2022. С. 6–10.

5. Усенко С. Г., Бойко А. О., Федченко К. А. Як впливає війна на психічний стан людини? *Medicine discussion and development of modern scientific research: IV International scientific and practical conference, Helsinki, 18–21 october, 2022*. Helsinki, 2022. P. 281–283.

6. Юрчук Д. О., Миропольцева Н.І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Випуск 54. Ст. 189-193. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/36.pdf> (дата звернення: 10.03.2024).

6. Kleinginna P. R., Kleinginna A. M. A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual denition. *Motivation and Emotion*. 1981. № 5 (4). P. 345–379. URL: <http://148.202.18.157/sitios/catedrasnacionales/material/2010b/sanz/kleinginna1981.pdf> (дата звернення 11.03.2024).



**Михайлюк О. Є.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ГУМОР ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Вже більше двох років вся Україна живе в умовах страшної кровопролитної війни. Для багатьох ця війна з росією триває вже насправді 10 років, а для найбільш свідомих наших співвітчизників – це протистояння вимірюється століттями і насправді ніколи не припинялось, просто як з кранами для води – є синій холодний, і є червоний гарячий. За цей час ми ховали рідних та друзів, дізналися справжню ціну того, що абсолютна більшість з нас звикла раніше сприймати як належне, – тепло та світло в оселі, гарячий обід, ніч у комфортному ліжку та смска від близької людини «Живий, здоровий. Все добре». Ми дізналися, хто з наших друзів по земній кулі на стороні правди та добра, а для кого не все так однозначно. Багато чого сталося і нажаль ще може статися, проте є дещо, що залишається незмінним. Ми так само незламні, ми так само непереможні і ми так само сміємось та жартуємо скрізь сльози, біль та лють. Наші пращури славились влучними приказками, наші батьки полюбили анекдоти, а наше покоління розвиває український стендап та обмінюється смішними мемами у соціальних мережах, де останні два роки, як правило, переважає одна тема – нищість та жалюгідність нашого ворога. Гумор та війна. Звучить як оксюморон? Ми точно нормальні? Психологія впевнена, що так. Гумор під час війни не просто допустимий та навіть дуже корисний, іноді він абсолютно необхідний. Але чому саме?

По-перше, це вивільнення стресу. Гумор допомагає знімати напругу і стрес, які часто виникають в умовах війни. Сміх створює емоційний вилив, що може полегшити психічний тиск на людей у складних ситуаціях [1]. Всі ми знаємо особисто або принаймні чули про когось, хто шукає розраду на дні плящі, заїдає стрес або ігнорує наявну реальність, нерідко вдаючись до найпримітивнішого психологічного захисту – заперечення. Все це з очевидних причин не є ефективною копінг-стратегією, особливо у довгостроковій перспективі, на відміну від гумору, що є вищою формою захисного механізму і притаманний більш освіченим людям, яким властиве прагнення до саморозвитку [3].

По-друге, жарти та сміх сприяють підвищенню відчуття контролю. У військових ситуаціях, коли багато аспектів життя можуть лежати поза контролем

особистості, гумор дозволяє зберегти відчуття влади над власною реакцією на ситуацію. Він допомагає людям відчувати себе більш впевнено та емоційно стійкими [1]. Згідно з основним когнітивним принципом у КПТ - вирішальне значення має інтерпретація події, а не лише сама подія. Недарма ще здавна мудрі люди казали «Не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї». Нажаль, ми дійсно не в силах зараз зупинити цю криваву війну, проте ми можемо працювати над зміною нашого стану та сприйняттям сьогоденних реалій [4].

По-третє, це створення соціальної підтримки. Гумор може створювати спільність і підвищувати підтримку між людьми, які переживають війну разом. Він може служити засобом спілкування та зв'язку між військовими або між цивільним населенням [1]. Тому коли ми ділимося смішними жартами про путіна та російських окупантів, ми не просто сміємось, а й створюємо певний соціально-культурний контекст, що робить нас ближче один до одного, і ще далі – від них. Недарма у сучасній культурі так популярні смішні картинки з Інтернету під назвою «мем», атже мем у первісному значенні – це концепція, яку відомий еволюційний біолог Річард Докінз вперше висловив у своїй книзі "The Selfish Gene", опублікованій в 1976 році. За ним, меми - це ідеї, образи або концепції, які поширюються серед людей, подібно тому, як гени поширюються серед живих організмів. Він розглядав меми як культурні одиниці, які передаються шляхом копіювання з людини на людину. Ця концепція дозволяє пояснити, як культурні явища, такі як мова, вірування, традиції та інші культурні звичаї, можуть поширюватися та еволюціонувати від однієї людини до іншої. Таким чином меми сприяють нашій єдності, а у єдності, як відомо, наша сила [5].

І останнє, але можливо, найважливіше: релативізація ситуації. Гумор може допомогти людям побачити ситуацію у більш широкому контексті та розуміти, що навіть у важких моментах є місце для сміху. Це допомагає знизити ступінь відчуття загрози та страху, роблячи ситуацію більш прийнятною для переживання [2]. У культовій дитячій книжці Гаррі Поттер, де діти-чарівники вчилися магії та врешті були змушені протистояти могутньому темному чарівнику Волдеморту (до слова, теж лисий нарцисичний психопат, який чинив геноцид, співпадиння?☺), був такий епізод: діти вчилися протидіяти магією такому собі злому привиду під назвою Боггарт. Ніхто не знав, як він виглядав насправді, тому що боггарт змінює форму в залежності від того, чого або кого боїться людина, перед якою він являється. Найкраща зброя проти боггарта – це сміх. Існує і спеціальне закляття проти боггарта. Треба за допомогою уяви змусити страховисько виглядати посміховиськом, і твердо, виразно вимовити: Рідікулус (від латів. «безглуздий»). Так і у реальному житті: зло, яке ще й викликає сміх, апріорі не може бути таким же могутнім, як і зло, що викликає лише жах.

### **Література:**

1. Войтович П. Сміх крізь сльози: український гумор на тему війни. Deutsche Welle. 04.02.2015. URL: <http://www.dw.com/uk/смiх-крiзь-сльози-український-гумор-на-тему-війни/a-18232385>

2. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету Імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки»*. 2021. № 1(21). С. 243–251.

3. Jakub Bawolek Психолог про чорний гумор на війні: це добрий спосіб впоратися зі страхом. Polska Agencja Prasowa. 07.06.2022. URL: <https://www.pap.pl/ua/news%2C1278873%2Cpsikholog-pro-chorniy-gumor-na-viyni-ce-dobriy-sposib-vporatisya-zi-strakhom.html>

4. Rachel N. Ward, Katie J. Carlson, Alexander J. Erickson, Matthew M. Yalch & Lisa M. Brown (2021): Associations of humor, morale, and unit cohesion on posttraumatic stress disorder symptoms, *Military Psychology*, 2021 DOI: 10.1080/08995605.2021.1996103

5. Rod A. Martin, Thomas E. Ford. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Academic Press. 2007. 446 с.

**Мишук Н. І.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КОМБАТАНТІВ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМ РОЗЛАДОМ В УМОВАХ СТАЦІОНАРНОГО ЛІКУВАННЯ**

У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі у війні, спостерігаються психогенні розлади. Участь у бойових діях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. До стресорів з тривалою дією (від декількох місяців до декількох років), які впливають на їх психічний стан, можна віднести: тривале фізичне та емоційне навантаження, що зумовлює втому; ізоляція від сім'ї та звичних умов життя; втрата побратимів, тривалі відрядження та участь у веденні активних бойових дій.

При терміновій медичній допомозі під час лікування ампутацій, контузій, травм (мінно-вибухових, осколкових, вогнепальних, акубаротравм), отриманих після бойових дій, не завжди вчасно надається первинна психологічна допомога. Це зумовлено кадровим голодом військових психологів. Вже зараз, на третьому році війни, цивільні психологи набувають кваліфікацію військових і починають надавати психологічну допомогу більш розширено і вчасно.

Комбатанти поступають на відновлювальне лікування в реабілітаційне відділення, коли їх фізичний стан більше менш стабільний. У кожного військовослужбовця цей термін різний (від 3 місяців до року, в залежності від складності травм), тому їх психічний стан доволі нестабільний. На це впливає нерозуміння терміну відновлення, відсутність мотивації, апатія та подальша доля військової служби в лавах Збройних Сил України. Якщо у комбатантів є ампутації кінцівок або важкі поранення, які обмежують фізичну активність, то відмічається наявність тривожно-депресивного розладу. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладу, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Лікування в реабілітаційних відділеннях включає в себе комплекс реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушених хворобами, травмами, фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Під час проходження лікування особливу увагу

приділяється порушенням і обмеженням активності особи з метою сприяння її фізичному і когнітивному функціонуванню (включаючи поведінку), активної соціальної участі і модифікації особистих факторів та факторів середовища із застосуванням мультидисциплінарного підходу.

Мультидисциплінарна команда складається з лікарів ФРМ, фізичних терапевтів, асистентів фізичних терапевтів, ерготерапевтів, психологів, психотерапевтів, терапевтів мови та мовлення, які мають відповідну освіту, володіють професійними знаннями та навичками. Також обов'язково є психіатр, якій веде консультативний прийом та призначає консервативне лікування [3].

Одна із складових реабілітаційного лікування є психологічна реабілітація, яка спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу комбатантів із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами.

Основними завданнями надання психологічної реабілітації комбатантів є:

- діагностика психологічного стану та складення психологічної частини індивідуального реабілітаційного плану;
- підтримка та відновлення функціонування у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній сферах;
- психологічне консультування (яке включає психокорекцію психоедукацію) депресивних, тривожних, адаптаційних, гострих стресових та посттравматичних стресових розладів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі у бойових діях, надзвичайних ситуаціях, полону, перебування в місцях позбавлення волі тощо;
- навчання методам саморегуляції та релаксації комбатантів, які проходять реабілітаційне лікування;
- психологічна підтримка членів сім'ї комбатанта [4].

У своїй роботі використовую психологічне консультування, яке включає комплекс заходів, які застосовуються для надання комбатантам психологічної допомоги, емоційної підтримки і уваги до їхніх переживань, що допомагають прийняти усвідомлене рішення та оцінити психологічні ресурси щодо бажаних поведінкових змін; допомоги, спрямованої на усвідомлення впливу стрес-факторів, розширення самосвідомості та підвищення психологічної компетентності, зміну ставлення до проблеми, підвищення стресової та кризової толерантності, відповідальності, засвоєння нових моделей поведінки. При первинному консультуванні психологом проводиться первинна оцінка психічного стану та психодіагностика Монреальською шкалою оцінки когнітивних функцій МОСА та шкалою тривоги/депресії HADS. Якщо відмічається підвищені результати за шкалою HADS та нестабільний психічний стан, проводиться обговорення результатів з психіатром та подальша його консультація. При потребі проводиться додаткова психодіагностика шкалами GAD-7 (опитувальник з генералізованої тривоги) та PHQ-9 (опитувальник з депресії). Якщо показники збільшені,

психіатром встановлюється супутній діагноз тривожно-депресивний розлад, призначається медикаментозне лікування [5].

При психологічному консультуванні комбатанта з тривожно-депресивним розладом психолог використовує більш індивідуальну роботу та уважне, емпатичне слухання. Кількість консультацій встановлюється терміном лікування та особистим запитом комбатанта. Індивідуальне консультування спрямоване на емоційну підтримку й увагу до їхніх переживань, усвідомлення впливу розладу на подальше життя, розширення свідомості та підвищення психологічної компетентності, зміну ставлення до проблеми (від «глухого кута» до «вибору рішення»), мобілізацію ресурсів й потенціалу подолання життєвих обставин [6]. В роботі психолог використовує техніки емоційного та психологічного розвантаження, навчання прийомам саморегуляції та релаксації (вправи, які знімають напругу в тілі, вправи, які відволікають від тривожних думок, дихальні практики, техніки Майнд-флуенс), арт-терапевтичні техніки для покращення психоемоційного стану [2].

Після лікування в реабілітаційному відділенні важливо, щоб комбатанти мали впевненість в собі та відчували соціальну підтримку. Справжнє ментальне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь стандартам, а в тому щоб прийняти себе і нові реалії життя.

Ми безмежно вдячні кожному військовому, який зараз захищає Україну ціною власного здоров'я і життя! У наших силах зробити все від нас залежне, щоб гідно віддячити їм.

#### Література:

1. Бабов К. Д., Бабова І. К., Заболотна І. Б., Плакіда О. Л., Балашова І. В., Волянська В. С. Реабілітація військовослужбовців з травмами опорно-рухового апарату та черепно-мозковою травмою в умовах санаторно-курортних і реабілітаційних закладах. Методичний посібник. Одеса: КП ОМД, 2022. 7 с.

2. Всеукраїнська програма відновлення ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської Ти як? Аптечка психологічної самопомоги. <https://www.howareu.com/#section-first-aid-kit>.

3. Закон України № 1053-ІХ від 07.09.2023 Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я.

4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 44 с.

5. Хаустова О. О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Здоров'я України, № 4 (63), 2022. 22с.

6. Хоружий С. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О., Сириця М. В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей. Навчально-методичний посібник. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 6 с.

**Міхей Т. Д.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Пісоцький О. П.**

## **ПРОБЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

У науці інтерес до толерантності з'являється спершу у філософії, де ця ознака активно досліджувалася як позитивна чеснота особистості Г. Сковородою, В. Духновичем, М. Драгомановим, В. Андрущенко, І. Зязюном, В. Пісоцьким та ін. Інтерес до толерантності як риси особистості у контексті психологічних досліджень у різний час виявляли Д. Ніколенко, Ж. Піаже, Л. Кольберг, А. Бандура, А. Горянська та ін.

Так, у сучасному філософсько-енциклопедичному виданні дослідники акцентують увагу на тому, що досліджуваний феномен має кілька характеристик:

- лояльне, стримане ставлення особи до іншої виявляється тоді, коли на початку оцінка самого партнера була негативною, що містить певну оцінку уподобань, стилю життя, а також елементів іншої культури;
- стримане, лояльне ставлення людини виявляється у визнанні дієвості уподобань, інтересів, стилю життя іншої особи, які різняться від власних, і як таких, що мають право на існування та повагу;
- наявність у самому феномені соціальних і моральних аспектів, які проявляються у типових ситуаціях і схвалюються іншими, дозволяє розуміти толерантну поведінку як розгорнутий у часі процес, що ґрунтується на розумінні значущості морально-усвідомленого співпереживання [5].

Отже, толерантність особи виявляється у типових ситуаціях і ґрунтується на оцінці етичних категорій, смаків, стилю життя і є наслідком усвідомленої дії (акту) співпереживання. Отже, досліджувана властивість є виявленням особистістю стриманості за тих обставин, коли вона не схвалює морально значущі для себе події [1; 2; 5].

Разом із тим, варто відмітити, що толерантність має відношення і до соціальної сфери, адже саме соціум є носієм певних норм поведінки, стилю життя, вірувань, уподобань, які є надбанням культури. Відповідно у соціальному плані саме терпиме ставлення ототожнюють із здатністю і готовністю індивіда дозволяти іншим обирати власний стиль життя та поведінки, не використовуючи при цьому агресивних і хуліганських дій, а також асоціальних вчинків. У

довідкових виданнях соціологи тлумачать толерантність як лояльне ставлення до інакшого (не власного, чужого) способу життя, типу поведінки, а також звичаїв, почуттів і релігійних вірувань; як терплячість (стійкість, витривалість) з приводу впливу несприятливих емоційних чинників. Отже, толерантність відображає культурну спрямованість індивіда, його установки та ставлення до аспектів сторонньої культури [1; 4; 5].

Згідно уявлень Г. Олпорта, толерантність є значущою особистісною рисою, яка відіграє у демократичному суспільстві інтегруючу роль, оскільки містить знання про себе, відповідальність, почуття гумору, автономність, здатність до емпатії. О. Степанов вказує, що існує також суто психологічний зміст цього поняття. Так, автор підкреслює, що його основою є відсутність або послаблене реагування на будь-які несприятливі чинники, які є наслідок зниження чутливості до їх впливів. Зокрема виражене ставлення до емоційного переживання, яке позначають тривогою, проявляється у тому, що підвищується поріг емоційного реагування на загрозливі обставини, а у поведінці – у витримці, самовладанні, вмінні тривалий час переносити несприятливі впливи середовища без зниження загальної здатності до адаптації [3].

У психології толерантність пов'язують із процесами взаємодії. Так, психологи пропонують розуміти зміст досліджуваного феномену крізь призму проявів поваги до чужої думки, вираженості в оцінці вчинків і поведінки інших осіб, а також через готовність особистості до порозуміння та співпраці під час розв'язання питань міжособистісної, групової та міжнаціональної взаємодії. Взагалі у психології особистості дослідники толерантність розглядають як важливе особистісне утворення, яке інтегрує у собі низку психологічних ознак, зокрема: нормальну самооцінку; уявлення про себе, прийняття себе й інших; відповідальність за власні дії і вчинки; розвинене почуття гумору; прихильне ставлення до інших; висока міра самовладання; лояльне ставлення до інших; добре розвинені вміння рефлексії; відсутність особистісної тривожності; висока міра приязності; здатність проявляти власне невдоволення, вміння наводити аргументи з приводу відмови від взаємодії; відсутність шаблонів, упередженого ставлення з приводу поведінки інших людей [4].

Важливим поштовхом дослідження толерантності стало прийняття у 1995 році антропологічної концепції (моделі) толерантності ЮНЕСКО, основу якої становлять демократичні засади феномену. Так у цьому документі розкривається власне три значення цього поняття: а) повага, прийняття, адекватне розуміння низки культур народів світу, існуючих форм самовираження, способів прояву індивідуальності; б) активна позиція щодо визнання найбільш універсальних цінностей – прав і свобод людини, на протигагу пасивній позиції, що передбачає відмову від своїх переконань; в) наявність доброчесності, яка спрямована на досягнення миру, на усвідомлене становлення культури миру. Варто відмітити, що у концепції декларується рівність усіх людей, не зважаючи на їхні зовнішні ознаки, які є наслідком проявів генотипу конкретного етносу, або особливостей



фізичного розвитку. Власне ця декларація і сприяла активності у наукових дослідження означеного феномену [2, с. 235].

Таким чином, дослідження толерантності особистості є актуальним і важливим напрямком сучасних досліджень, що підтримуються на міжнародному рівні. Толерантність відображає виважене ставлення людини до інших людей, до їх діяльності, переконань й особистісних властивостей. З нашої точки зору, цікавим є дослідження процесу розвитку толерантності у період дошкільного дитинства.

### Література:

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Грива О. А. Проблема толерантності молоді у філософсько-освітній парадигмі. *Мультиверсум. Філософський альманах*: Зб. наук. пр. Київ, 2008. Вип. 68. С. 234–243.
3. Психологічна енциклопедія / Упор. О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
4. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.
5. Філософський словник За ред. В. І Шинкарука. 2-е вид К. : УРЕ, 2002. 800 с.

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОТИСТОЯННЯ ЖИТТЄВИМ ТРУДНОЩАМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Проблема знаходження людини у складних життєвих обставинах набуває особливої актуальності в контексті повномасштабної військової агресії Російської Федерації проти України. Життєстійкість стає ключовим ресурсом у період війни. Тому розуміння унікальних характеристик і потенціалу розвитку життєстійкої поведінки особистості є необхідною складовою для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій.

У критичних ситуаціях наявність та активування ресурсів життєстійкості можуть сприяти запобіганню розвитку негативних наслідків травматичного стресу. В умовах воєнних конфліктів як діти, так і дорослі можуть зазнавати таких травмуючих ситуацій [1]: перебування у зоні бойових дій та обстрілів, отримання поранень, участь близьких у воєнних подіях, втрата рідних, свідоме спостереження за насильницькою смертю людей, насильство, полон, вимушене переселення, руйнування майна, втрата контактів з рідними, страх за безпеку, насилля, полон, втрата майна, загроза голоду та багато інших страхів і проблем, що виникають в результаті воєнних подій.

В той же час переживання складних життєвих ситуацій спонукає до трансформації соціально-психологічного світу особистості та побудови оновленої ієрархії цілей та цінностей. Саме кризові ситуації та життєві труднощі змінюють відношення особистості до свого життя, віднаходячи сенс та наповненість [4]. Життєстійкість стає внутрішнім ресурсом протистояння життєвим труднощам під час стресових ситуацій у ході воєнних дій.

Життєстійкість є складним психологічним явищем, що включає різні аспекти, такі як залученість, контроль та прийняття ризику. В цих аспектах відображаються внутрішні ресурси та навички особистості, які допомагають ефективному адаптуванню до негативних ситуацій та стресу, розвиваючи мотивацію, самодисципліну та досягаючи успіху незалежно від труднощів.

На думку О. Чиханцової [6], життєстійкість є енергозберігаючим механізмом виживання особистості під час життєвих криз, який дає можливість акумулювання особистого потенціалу для досягнення поставлених цілей.

Л. Сердюк та О. Купреєва [3] вважають, що психологічна сторона життєстійкості має значний зв'язок з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, його внутрішніми смислами, самооцінкою, ставленням до навколишнього світу, усвідомленим вибором та рефлексією. Рефлексія дозволяє не лише критично оцінювати себе і свою діяльність, але й ставати активним учасником власного життя, визначати та керувати своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях, змінюючи самооцінку, розвиваючи особистісні якості, переглядаючи уявлення про ситуацію та шукаючи причини її виникнення, а також знаходячи шляхи вирішення складних життєвих проблем.

Американською психологічною асоціацією (АРА) розроблено десять пунктів у вигляді порад, що допомагають зробити психіку більш адаптивною та підвищити власну життєстійкість:

- 1) створення ефективних соціальних зв'язків;
- 2) уникання схильності сприйняття криз як непереборних проблем;
- 3) прийняття того, що зміни – це природньо та них неможливо уникнути;
- 4) рухання до власної реалістичної мети;
- 5) ухвалення рішень, які допомагають зіткненню з викликами;
- 6) пошук можливостей самореалізації;
- 7) виховання позитивного сприйняття себе та власних можливостей;
- 8) сприйняття події в контексті орієнтування на перспективу;
- 9) підтримка обнадійливих поглядів на життя;
- 10) піклування про себе.

Єдиним способом подолання складної ситуацією є її прожиття та пропрацювання неприємних почуття до того моменту, поки не припинити боятися їх [5].

Цитата В. Франкла завжди залишається актуальною, особливо в контексті сьогодення. Він підкреслює, що «У людини можна забрати все, крім її останньої свободи – свободи обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях».

К. Cherry [7] вважає, що стійка психіка людини володіє різними характеристиками життєстійкості та резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі:

- менталітет того, хто вижив: стійкі особистості розглядають себе як тих, хто може пройти через будь-які випробування;
- ефективна регуляція емоцій: здатність керувати своїми емоціями в умовах стресу та складних ситуаціях;
- відчуття контролю: стійкі люди мають сильний внутрішній локус контролю і вірять у те, що вони можуть впливати на результати подій;
- фокус на проблемі: вміння вирішувати проблеми шляхом раціонального аналізу ситуації та пошуку рішень, які можуть змінити ситуацію;
- співчуття до себе: вміння приймати себе і виявляти співчуття до своїх власних потреб та емоцій;
- підтримка соціуму: наявність надійної та міцної мережі людей, які надають підтримку.

Сучасною прикладною психологією [2] пропонується широкий спектр конкретних прийомів, методів і технік для розвитку та підвищення рівня власної життєстійкості. У кожній особі важливо активно розвивати особистісні властивості, такі як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексія та саморегуляція. Наприклад, саморефлексія надає людині змогу кращого розуміння себе та свого способу життя, яке виступає основним фундаментом задля успішної роботи над собою та своїм життям. Самовпевненість є важливою складовою оптимізму і віри у власні сили, що виступає базовим фактором для розвитку життєстійкості та резильєнтності.

Отже, аналіз життєстійкості підтвердив, що вона є одним з найефективніших способів забезпечення стійкості держави в умовах складних життєвих обставин, зокрема в період військового стану. Життєстійкість є складним і багатограним явищем, яке в умовах життєдіяльності, особливо під час війни, є психо-логічною опорою для різних соціальних груп населення. Розвиток навичок життєстійкості допомагає людині ефективніше впоратися з труднощами, протистояти стресовим ситуаціям, відновити нормальний ритм життя та зберегти психічне здоров'я. Основними перевагами дії життєстійкості є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у різних сферах життя.

#### Література:

1. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле В.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р. ; укр. пер. Інституту психічного здоров'я УКУ ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. Львів : Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
2. Савчин М. В., Федорчук В. М., Зимянський А. Р Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. 579 с.*
3. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життє-стійкості особистості. Актуальні про блеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017.
4. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис. 2017. No 4(8).*
6. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціальнопсихологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с.
7. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життє-стійкості особистості. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
8. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

**Наваліхіна А. С.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ДИТИНИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН**

Для багатьох українців війна стала причиною стресу та додаткового психологічного навантаження. Думаю, не буде новиною, що найуразливіші серед них – діти. За статистикою ЮНІСЕФ, 2 млн дітей стали біженцями, а ще 3 млн. – внутрішньо переміщеними особами [7].

Над збереженням здорового психічного стану дітей у стресових ситуаціях необхідно працювати і докладати для цього максимум зусиль. Адже, за даними науковців, які проводили дослідження в зонах бойових дій по всьому світу, психологічні травми, що виникли у дітей внаслідок війни, зумовлюють довгострокові наслідки.

Хоча дитячі психічні розлади у таких ситуаціях є «нормальною реакцією на ненормальні події».

На думку психологів стресовий стан виникає навіть у немовлят, чинником якого є стресовий стан батьків [5].

Але на сьогодні ситуація в Україні така, що неможливо вберегти дітей від негативного впливу військових дій. Проте можна і потрібно потурбуватися про їх психологічний стан. Оскільки діти значну частину свого часу проводять у школі, то вчителям також треба вміти правильно реагувати на прояви переживань дитини.

Психологічна травма зумовлює специфічні, незвичні реакції на оточення та події, які відбуваються. Наприклад, можна спостерігати реакції, коли дитина ховається під парту від гучного звуку, навіть, при закриванні дверей. Або ж закриває голову руками і падає на підлогу. Діти, які пережили окупацію, можуть збирати і зберігати залишки їжі.

Така поведінка дитини часто призводить до цькування іншими однолітками. Особливо, якщо дитина потрапила в новий колектив, як переміщена особа, а її «нові» однокласники проживають на відносно безпечній території і не стикалися з такими подіями. Варто вчити дітей не боятися просити про допомогу в кризових ситуаціях. Важливо, щоб дитина мала довірливі відносини з кимось з дорослих (батьки, вчителі, родичі). Можна розглядати з дитиною різні ситуації, щоб навчити її виокремлювати такі, коли необхідно звернутися по допомогу до дорослого.

Абсолютно нормальною емоцією в даних час є агресія. Не варто її придушувати, оскільки це спровокує стрес і пригнічений настрій. Але потрібно вчити дитину керувати своїм гнівом і не піддаватися цьому при взаємодії з іншими людьми.

Замовчувати тему війни в розмові з дітьми – не дуже гарна ідея. Дітям потрібно висловлювати свої негативні емоції і проговорювати їх, а не накопичувати, тим самим погіршуючи свій психологічний стан.

Щоб опрацювати агресивні емоції, пов'язані з війною, варто дізнатися про переживання дитини, про те, що її турбує. Разом проаналізувати їх і намагатися усунути причини хвилювань. Можна запропонувати проявити свій гнів у формі творчості (малювання, ліплення), або спорту.

А головне пам'ятати, що діти наслідують поведінку дорослих. І саме в родинному колі бачать шляхи вирішення проблем. Тому буде доречним залучати дитлахів до вирішення певних заплутаних ситуацій, які трапляються у сім'ї. Або хоча б бути спостерігачем при цьому, щоб вона мала певний набір технік і інструментів для подолання труднощів у майбутньому.

При цьому батькам потрібно вміти керувати своїми емоціями, уникати насилля, образ і гніву. Щоб діти вчилися навіть найскладніші ситуації вирішувати цивілізовано.

Якщо говорити про прояви любові та поваги, то дітям, які зростають у гармонійному середовищі, буде простіше побудувати здорові стосунки.

Але часто діти не знаходять підтримки ні в колі сім'ї, ні серед педагогів. У такому разі можна скористатися «гарячими» телефонними лініями, де надають кваліфіковану психологічну допомогу.

Також варто наголосити дитині, що прояви булінгу на сьогодні караються законом. І не потрібно замовчувати подібних ситуацій.

Війна продовжує бути причиною стресу та додаткового психологічного навантаження для українців, особливо для дітей. Звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів – всі ці події залишають негативний відбиток. А пізніше може спричинити у дітей фізичну та емоційну напругу, відчуття страху за життя, підвищену тривожність.

Дослідження показують, що війна має довготривалі наслідки для психіки [3]. Тому треба чітко визначити чинники, які впливають на дитину:

- Відчуття безпеки або відсутність такого (знаходження в окупації або на прифронтових територіях);

- Закриття базових потреб (їжа, тривалий сон, спілкування з однолітками, навчання);

- Родинне середовище (переїзд, розлука з родичами, втрата близької людини);

- Фото/відео насильницьких дій (отримання дитиною такої інформації у різний спосіб).

Потрібно робити все можливе, щоб мінімізувати негативний вплив війни на дитячу психіку.

Існують певні рекомендації, які допоможуть батькам в цьому [6].

- Батьки є опорою для дитини. Коли вона спостерігає за вашими діями, то перебирає усі ваші емоції та стани на себе. Тому треба бути дуже обережним, коли проявляєш негатив. Старатися уникати робити це в присутності дитини.

- Разом виконувати певні справи. Готувати обід, дивитися мультики, грати в ігри, читати. Всі ці активності принесуть дитині позитивні емоції.

- Не варто дивитися негативні новини про дітях, а тим паче їх обговорювати. Для дитячої психіки ця інформація може виявитися більш травматичною, ніж для вас.

- Дотримуйтеся розпорядку дня. Так, сьогодні живемо в складні часи. Але, пам'ятайте, повноцінний сон, харчування, різного роду розваги, навчання мають бути в житті вашої дитини.

- Потрібно спостерігати за психологічним станом дитини. Під час війни у них часто виокремлюють два стани: ступор або гіперактивність. Важливо проговорити ситуацію, бути готовим дати відповіді на запитання дитини.

- Всім відомо про цілющу силу тілесного контакту. Обіймайте дитину. Це заспокоїть її та допоможе зняти напругу.

- Не зважаючи на ситуацію, мрійте, говоріть про майбутнє, будуйте плани, націлюйте дитину на позитив.

Тішать найновіші психологічні дослідження, які показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості [2], що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Тому необхідно прикласти максимум зусиль для збереження, або в разі необхідності, для відновлення психічного стану дітей.

Важливо пам'ятати, що всі події нашого життя мають початок, а отже, і кінець. Тому необхідно допомогти собі, а також нашим дітям перенести негативні події найбільш м'яким чином.

І пам'ятати, що зараз для всіх батьків є дуже важливе завдання – зберегти наше майбутнє покоління та максимально подбати про здорову психіку наших дітей.

### **Література:**

1. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези доп. міжвідомчої науково-практичної конференції. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ: Національна акад. внутр. справ, 2016. с.80–83.

2. Вплив війни на психічне здоров'я дітей <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>.

3. Підчасов Є. В. Стресові стани дитини під час війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. с. 93.

4. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003.

5. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник К.: В.Д. Професіонал, 2004. 304 с.

6. Як покращити психологічний стан дитини під час війни: поради фахівця <https://mvs.gov.ua/news/iak-pokrashhiti-psixologicinii-stan-ditini-pid-cas-viini-poradi-fahivcya>.

7. Як покращити психологічний стан дитини під час війни? <https://rubryka.com/blog/psychological-state-child/>.

## ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА ІНТЕРСУБ'ЄКТНОСТІ

Інтерсуб'єктність об'єднує людей і показує, з ким є спільні цінності та сенси, ідеали та переконання. Завдяки інтерсуб'єктній взаємодії (як одному з факторів) людина може зважитися на подвиг або принаймні на суспільно, ціннісно значущі дії.

Інтерсуб'єктність – це позиція визнання та актуалізації суб'єктностей (особистісностей) один одного у взаємодії. Інтерсуб'єктність слугує джерелом натхнення та відчуття внутрішньої свободи.

Прагнення людини до свободи укорінене в гармонійних, конструктивних взаєминах. Чим відкритішою є особистість до інтерсуб'єктної взаємодії, тим повніше реалізується особистісна свобода – свобода, яка розкривається у паритетних, рівних відносинах. Інтерсуб'єктна взаємодія наповнює реальним змістом та діяльністю прагнення, плани, ідеали та мрії людей. У інтерсуб'єктній взаємодії людина розкривається як особистість, суб'єкт та індивідуальність.

У важких життєвих випробуваннях інтерсуб'єктна взаємодія стає важливим ресурсом підтримки. Люди, ставлячись один до одного паритетно, та надихаючи вивільняти свій потенціал суб'єктності, стають справжніми творцями в різних сенсах цього слова – міжособистісному, соціально-перетворюючому, власне креативному тощо.

Інтерсуб'єктна взаємодія тісно пов'язана з резилієнтністю, особливо там, де ми говоримо про групову резилієнтність, наприклад сімейну. Резилієнтність розуміється [Fletcher, & Sarkar, 2013; Schwarz, 2018] як здатність швидко відновлюватися після сильних стресів та травматичних подій. Стрессова реакція «tend and befriend» («прихилися і задружися») фактично використовує потенціал інтерсуб'єктної взаємодії для конструктивних дій у складних ситуаціях [McGonigal, 2016]. Поряд з такими класично визначеними реакціями на стрес, як втеча, завмирання або активна боротьба, реакція «tend and befriend» («прихилися і задружися») показує, що можна шукати ресурси в ситуаціях міжособистісного спілкування, а особливо у інтерсуб'єктній взаємодії.

Відповідно у критичних ситуаціях життя інтерсуб'єктна взаємодія допомагає вистояти, подолати труднощі, надихнутися на потрібні дії, а якщо необхідно – і на героїчні вчинки. Поговоривши з іншою людиною з урахуванням інтерсуб'єктних настанов, людина може відчути прилив сил, енергії, подолати несприятливі стани тривожності, страхів, невпевненості тощо. Це особливо яскраво помітно у психотерапевтичному діалозі, але може бути справедливим для взаємодій, у яких люди довіряють один одному та відчувають безпеку і захищеність у відносинах.

За Е. Фроммом, люди можуть прагнути як «свободи від», так і «свободи для». Саме орієнтація на свободу поряд з пов'язаною з нею відповідальністю дозволяє включатися у високорозвинені форми інтерсуб'єктної взаємодії.



Інтерсуб'єктна взаємодія тісно пов'язана з творчістю. Інтелектуальна активність, яку досліджувала Д. Б. Богоявленська, може реалізуватися на трьох основних рівнях – репродуктивному, евристичному та творчому. Чим вищий рівень інтелектуальної активності, тим більш імовірними будуть високорозвинені форми інтерсуб'єктної взаємодії, в які можуть включатися індивіди.

У понятті інтерсуб'єктності з'єднуються підходи Л. С. Виготського та С. Л. Рубінштейна. У Л. С. Виготського – через спільне творення значень, організацію взаємодії у зоні найближчого розвитку дитини, поняття переживання та ідеальних форм. У С. Л. Рубінштейна – при визначенні особистості «як сукупності внутрішніх умов, через які переломлюються зовнішні впливи»[Payne, 1969].

У книзі Януша Вишневського «Самотність у мережі» описано взаємини двох персонажів, які прагнуть знайти інтерсуб'єктність у світі відчужених стосунків. Головна героїня заміжня, але у неї немає близьких взаємин з чоловіком. Головний герой книги з радістю та хвилюванням відгукується на переписку засобами комп'ютерно опосередкованої комунікації через месенджер ICQ, і персонажам вдається віднайти справжню інтерсуб'єктну взаємодію і пережити глибоке, пристрасне кохання.

Глибинна потреба людини бути пов'язаною з іншими може реалізуватися у інтерсуб'єктній взаємодії, яка, слідом за цим, може принести свободу, осмисленість та екзистенційну радість в життя людей, дотичних до цієї конкретної інтерсуб'єктності.

Інтерсуб'єктність дозволяє розвинути особистісній рефлексії та мисленню людини, коли предметом розгляду стає її власна особистісність. Крізь призму інтерсуб'єктності людина краще розуміє саму себе, зокрема в площині взаємодії з іншими людьми. Інтерсуб'єктність – це взаємодія з іншими, покликана сприяти особистісному розвитку. Механізмом інтерсуб'єктної взаємодії є розвиток динамічних смислових систем людей, залучених до інтеракції. Інтерсуб'єктна взаємодія розвивається разом зі збагаченням індивідуальних динамічних смислових систем учасників. Включаючись до інтерсуб'єктної взаємодії, людина в більшій мірі стає людиною та розвиває свій особистісний потенціал.

#### Література:

1. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
2. McGonigal, K. (2016) The upside of stress: Why stress is good for you, and how to get good at it. New York, NY: Avery.
3. Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
4. Payne, T. R. (1969). *S.L. Rubinstein and the philosophical foundations of Soviet psychology*. D. Reidel.

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри диференціальної та спеціальної психології  
Одеського Національного Університету імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна

## **ПЕРСПЕКТИВИ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОБОТІ З ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозною проблемою, з якою зіштовхуються багато військовослужбовців після повернення з бойових дій. Наслідки ПТСР можуть суттєво впливати на якість життя та професійну діяльність цих осіб. Ефективне лікування ПТСР стає надзвичайно важливим для забезпечення психічного здоров'я та повноцінного функціонування військовослужбовців як у військовій, так і у цивільній сферах життя.

Актуальність теми обумовлена терористичною політикою та військовою агресією з боку Росії починаючи з 2014го року і набуває ще більшої значущості з початку повномасштабного вторгнення у 2022му році, адже інтенсивність боїв за незалежність країни збільшує ризик виникнення ПТСР у військових. Наразі нам бракує емпіричних даних, щоб говорити про кількість військовослужбовців із проявами посттравматичного синдрому на сьогодні, але ще у 2016му році за результатами дослідження Пінчук І.Я., ПТСР було діагностовано у 27,7% військовослужбовців, які прийняли участь у антитерористичній операції (АТО). [2]

Перед нами, як перед науковцями постає відповідальність за сприяння адаптації та пошуки найкращих терапевтичних підходів для зменшення симптомів ПТСР у військовослужбовців та покращення якості життя. Одна із цілей є адаптація та формування безпечного середовища, як для них самих так і оточення.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це дезадаптивна емоційна та когнітивна реакція на травматичну подію, що характеризується вторгненням у формі небажаних спогадів та емоцій, негативного пізнання та настрою, а також збудження, підвищеної настороженості та очікуваного страху. Цей стан є поширеним і важким серед військовослужбовців. Встановлено, що симптоми ПТСР заважають когнітивним процесам, залученим до відбору, гальмування та оновлення інформації [5].

Симптоми цього розладу можуть бути різноманітними, включаючи повторні травматичні спогади, панічні атаки, депресію, роздратованість та ізольованість.

Для полегшення відповідних симптомів використовувалися різні методики, такі як терапія когнітивної обробки (СРТ), групова психотерапія, психофармакологія, десенсибілізація та повторна обробка рухів очей (EMDR) і терапія раціональної емоційної поведінки (Ellis, 1998). Одним з методів лікування травм, який широко відомий, але рідко практикується для лікування посттравматичного стресового розладу, пов'язаного з військовими, є логотерапія Віктора Франкла.

Логотерапія заснована на тому, що розвиток особистості зумовлений прагненням до пошуку і реалізації сенсу життя. Вона спонукає людину звернути увагу на справжні моральні та культурні цінності життя. [3]

Встановлено що військовим із вираженими ознаками ПТСР характерне переважання зниженого рівня смисложиттєвих орієнтацій, порушення ієрархії та визначеності життєвих цілей, орієнтація на зовнішній локус контролю у житті. Вони більше сприймають своє життя як не результативне та позбавлене внутрішньої логіки та послідовності дій, перебуваючи в стані активного посттравматичного переживання. Їх постійне центрування на пережитих травматичних подіях зумовлює переоцінку цінностей, що супроводжується втратою минулих смисложиттєвих орієнтацій, перебудовою та дезінтеграцією смислової сфери. Натомість, показники смисложиттєвих орієнтацій у військових з відсутністю виражених ознак ПТСР вищі. Вони характеризуються переважанням середнього чи високого рівня осмисленості життя, наявністю чітко визначених життєвих цілей та внутрішньої послідовності життя, його смислової узгодженості. Вони сприймають життя як більш результативне та підкорене внутрішнім особистісним позиціям. [1]

Наявність такої закономірності логічно підштовхує нас до дослідження логотерапії, як стратегії психо корекції для відбудови цінностних орієнтацій та пошуку сенсу життя військовослужбовців з ознаками ПТСР. Що у свою чергу призводить для полегшення таких симптомів, як проблеми зі сном, нав'язливі спогади, апатія, тривожно-фобічні стани.

У 2006му році Стівен М. Саутвік, Робін Гілмартін, Патрік Макдоноу та Пол Моррісі провели дослідження на базі лікувального закладу в Коннектикуті. Вони провели чотиримісячну реабілітаційну програму для ветеранів з використанням основних технік логотерапії: Сократичний діалог, Парадоксальний Намір та Дереклексію. Також вони використали в процесі терапії освітні групи з логотерапії та екзистенціальної філософії і громадські роботи. «Громадські роботи є невід'ємною частиною лікування, мета якого полягає в тому, щоб допомогти ветеранам відкрити сенс через служіння іншим, через творчі зусилля та через (повторне) відкриття діяльності, яка приносить задоволення та особисту самореалізацію. Громадські роботи також допомагають ветеранам відпрацьовувати навички подолання, реінтегруватися в життя громади та протидіяти симптомам, що уникають, і інституціалізації». [7]

Найпоширеніші симптоми, зазначені в цьому дослідженні, включали «викривлений зовнішній локус контролю, скорочене відчуття майбутнього, почуття провини та провини пережитого, а також втрату сенсу та мети». [7]

До кінця програми Саутвіка вони визначили, що кожен пацієнт перейшов до внутрішнього локуса контролю. Клієнти заявили, що більше не почуваються безпорадними впоратися зі своїм стресом і жити за змістом і метою. [7] Клієнти, які брали участь у цій програмі, більше не відчували «виснажливого відчуття, що смерть може настати будь-якої миті», яке спонукало їх діяти з підвищеним усвідомленням можливостей значення. [7] Нарешті, клієнти, які брали участь у

програмі Саутвіка (2006), більше не боролися з екзистенційною порожнечою, оскільки вони працювали над визначенням сенсу у своїй боротьбі.

Парадоксальний намір Франкла (2006) використовувався в попередніх методах лікування, щоб допомогти клієнтам із посттравматичним стресовим розладом, пов'язаним із військовими, отримати необхідний сон без використання ліків, які потенційно можуть викликати звикання. Хоча це більш ніж придатне використання Парадоксальний Намір, це лише одне з багатьох потенційних застосувань. [6]

У 1992 році Джим Ланц виявив, що логотерапія допомагає військовим з ПТСР згадати деталі травми. Визнавши ці деталі, вони змогли знайти сенс у своїй боротьбі. Це важливо, оскільки логотерапія по суті вийшла за межі клієнтів у дослідженні Ланца (1992) від зосередженості на собі до значущого пошуку допомоги іншим. Ланц (1992) зосереджувався на використанні логотерапії, а точніше, дереклексії, щоб допомогти своїм клієнтам відійти від постійного самоспостереження та гіперрефлексії до зовнішніх, альтруїстичних актів віддачі світу. [4]

Наразі емпіричні дані у використанні логотерапії при роботі з посттравматичним синдромом у військовослужбовців в Україні є обмеженими, але позитивні результати колег США дають перспективи для застосування принципів цього терапевтичного підходу.

#### Література:

1. Макаренко Н. В. Особливості ціннісно-сислової сфери військових з різним рівнем ПТСР. Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Concepts for the Development of Society's Scientific Potential» (January 19–20, 2024). Prague, Czech Republic. DOI 10.5158Z/intercom.19-20.01.2024.027
2. Пінчук І. Я., Петриченко О. О., Колодежний О. В. та ін. Структура захворюваності та поширеність реакцій на важкий стрес та порушення адаптації в Україні у першому півріччі 2016 року. Архів Психіатрії. 2016. Т. 22. № 3. С. 12–15.
3. Frankl, V. (2006). Man's search for meaning. Boston, MA: Beacon Press.
4. Lantz, J. (1992). Using Frankl's concepts with PTSD clients. Journal of Traumatic Stress, 5, 485–490.
5. Russell B., Mussap A. J. Posttraumatic stress, visual working memory, and visual imagery in military personnel. Current psychology (New Brunswick, N.J.). 2023. P. 1–18. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04338-1>.
6. Smith A. Innovative Applications of Logotherapy for Military-Related PTSD 2012 ACA Conference, San Francisco, CA, March 21.
7. Southwick, S., Gilmartin, R., McDonough, P., & Morrissey, P. (2006). Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention. American Journal of Psychotherapy, 60(2), 161-174. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=f43253-2688-457>

**Науменко К. С.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності  
053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач кафедри загальної та практичної  
психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Згідно ВООЗ поняття здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань або фізичних порушень. Зокрема О. Степанов визначає здоров'я як свого роду здатність організму пристосуватися до нових обставин із мінімальними затратами сил і часу [4]. Отже, у складі загального є психічне здоров'я, у якому містяться наступні компоненти: усвідомлення і відчуття безперервності, постійності й ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; відчуття постійності й ідентичності переживань у типових ситуаціях; критичність до себе, своєї психічної діяльності та її результатів; адекватність психічних реакцій до сили та частоти дій середовища, соціальних обставин і ситуацій; здатність керувати власною поведінкою, згідно з соціальними нормами; вміння планувати власну життєдіяльність і реалізовувати її; можливості змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [5, с. 66].

Г. Ложкін зазначив, що на сьогодні психологічно здоровою особистістю є зріла особистість. При цьому зрілість проявляється у дисциплінованості розуму, емоцій і вчинків. Така особистість здатна приводити до повної рівноваги власні думки, почуття і дії, спонтанно приймати рішення. Дослідник вважає, що здоровою є не та людина, у якої відсутні проблеми, а та, яка розуміє як їх вирішити [3]. Отже, особа, яка вміє рівномірно розподілити власну енергію за такими сферами, як фізичне тіло, діяльність, взаємини та проектування майбутнього, має всі можливості зберегти та примножити психічне здоров'я.

Отже, головними критеріями еталону здоров'я є адаптивність психічної діяльності й поведінки, адекватність віку та властивостям і впливам довкілля. Сам зміст поняття здорової особистості передбачає наявність механізмів, низки психічних процесів і станів вмінь саморегуляції і регуляції своєї активності, координації дій відповідно до існуючих норм, а також і наявних ресурсів. Як бачимо, еталони здоров'я і здорової особистості складаються із двох площинних складових: структурно-процесуального психічного здоров'я та власне психологічного здоров'я.

Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів і властивостей пізнавальної й емоційно-вольової особистісних сфер. Натомість психологічне здоров'я визначається соціальним, емоційним і духовним благополуччям (як і ресурсу, так і стану), адже воно є підґрунтям, що забезпечує життєві потреби що визначають активний спосіб життя, досягнення своїх намічених цілей, адекватної й оптимальної взаємодії із людьми, соціальним світом і природним довкіллям. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей Я і ноогенної сфери людини. При цьому структурно-процесуальне психічне здоров'я визначає механізми, а психологічне вміщує у собі сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної і ноогенної сфер людини, її переконання, властивості Я й ідентичність, а також і духовну сферу.

Найбільш відомою у цьому контексті є теорія Б. Братуся, яка визначає рівні психічного здоров'я. Основою цієї концепції є закладені принципи, що визначають структуру та функції мотиваційно-сислової сфери, виокремлення специфічних рівнів і параметрів психічного й особистісного здоров'я. Зокрема рівнями психічного розвитку є: а) власне особистісний (особистісно-сисловий) рівень визначається якістю сислових ставлень; б) рівень реалізації, індивідуально-виконавчий (індивідуально-психологічний) рівень; він залежить від здібностей людини створити адекватні шляхи реалізації сислових орієнтацій, а також і прагнень; в) психофізіологічний рівень, який визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації активів психічної діяльності [1]

Ідеалом здорової особистості є цілісне багаторівневе утворення, кожен рівень якого має свої критерії, свої особливі закономірності перебігу, рівень і якість здоров'я. Основа – психофізіологічний рівень, що безпосередньо пов'язаний зі спадковими ознаками. Натомість другий і третій рівні – суто психологічні та залежать від соціуму, навчання і виховання [1; 3; 5].

Загалом, основним взірцем здоров'я і психічно здорової особистості є її адекватність, що розглядається як свого роду певна відповідність дій особистості у конкретній ситуації. При цьому дуже складно оцінити міру адекватності, адже обставини ситуації – є системою суб'єктивних і об'єктивних компонентів, що об'єднуються у діяльності особистості.

#### **Література:**

1. Братусь Б. С. Психологічний і моральний простір норми. *Журнал практикуючого психолога*. Вип 3. Київ, 1997. С. 6–15.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Психологічна енциклопедія / Упор. О. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
5. Ямницький В. М. Поняття норми психічного здоров'я особистості у дзеркалі символдрами. *Наука і освіта*. 2008. №4 -5. С. 66–70.

## **СУТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ**

Згідно з Вікіпедією, військова психологічна травма або як її ще називають бойова психологічна травма – це «психічна травма, викликана впливом факторів бойової обстановки. Призводить до розладів психіки різного ступеня тяжкості. Боець, який отримав БПТ, не здатний вести бойові дії. Слід відрізнити від контузії, отруєння та інших бойових ушкоджень, які мають соматичний характер» [2].

Отже, військова психологічна травма (ВПТ) – це комплексний психологічний стан, що виникає внаслідок переживання екстремальних подій, пов'язаних з бойовими діями. ВПТ може мати значний вплив на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування військовослужбовців.

Перед українськими психологами стоїть важлива задача розуміння змісту психологічних вимірів феномену військової психологічної травми з метою якісної психологічної допомоги та підтримки українських військових.

На основі аналізу різної наукової психологічної літератури, можна виділити наступні психологічні виміри ВПТ:

- Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР): ПТСР – це найпоширеніший наслідок ВПТ. Він характеризується повторним переживанням травматичних подій, кошмарами, флешбеками, тривогою, депресією та порушенням сну [7].

Згідно з українською дослідницею Л. Герасименко, ПТСР – це «комплекс психічних розладів, що є проявом дезадаптивного відстроченого або затяжного реагування на стресові події надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру» [3, с. 27].

- Гострий стресовий розлад (ГСР): ГСР – це гостра реакція на травматичну подію. Він характеризується занепокоєнням, збудженням, порушенням сну, труднощами з концентрацією та емоційною лабільністю [8].

- Депресія: Депресія - це стан, що характеризується почуттям безнадії, втратою інтересу до життя, апатією, порушенням сну та апетиту [9].

- Тривога: Тривога - це стан, що характеризується почуттям занепокоєння, страху, нервозності та очікування небезпеки [10].

- Зловживання психоактивними речовинами: Військовослужбовці з ВПТ можуть зловживати алкоголем або наркотиками, щоб впоратися з симптомами.

- Ризик самогубства: Військовослужбовці з ВПТ мають підвищений ризик самогубства [6].

Важливо зазначити, що не всі військовослужбовці, які пережили травматичні події мають як результат військову психологічну травму, адже кожна особистість унікальна (М. Папуча та ін.) [5].

Фактори ризику військової психологічної травми:

- Переживання екстремальних бойових дій.
- Смерть побратимів.
- Фізичні травми.
- Нестача соціальної підтримки.
- Психічні розлади в анамнезі [4].

Діагностика та лікування ВПТ:

- Діагностика ВПТ проводиться психологом або психіатром.
- Лікування ВПТ включає психотерапію, медикаментозне лікування та соціальну реабілітацію [4].

Психопрофілактика військової психологічної травми:

- Психопрофілактика ВПТ включає в себе психологічну підготовку військовослужбовців до бойових дій, а також психологічну допомогу після повернення з війни [1].

Отже, військова психологічна травма – це серйозна проблема для військовослужбовців, яка потребує як психологічної допомоги та реабілітації, так за потреби і лікування у лікарів (психіатрів, невропатологів тощо).

Своєчасна діагностика та лікування ВПТ може допомогти українським військовослужбовцям повернутися до нормального життя.

#### **Література:**

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.
2. Вікіпедія Бойова психічна травма. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Бойова\\_психічна\\_травма](https://uk.wikipedia.org/wiki/Бойова_психічна_травма) (дата звернення: 18.03.2024).
3. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. URL: [http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/17083/1/Post-traumatic\\_stress\\_disorder.pdf](http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/17083/1/Post-traumatic_stress_disorder.pdf) (дата звернення: 12.03.2024).
4. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Х. : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с. URL: [https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf\\_bojov\\_psihol\\_travm\\_2018.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf) (дата звернення: 10.02.2024).
5. Папуча М. В. Проблеми психології особистісного розвитку. Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2008. 384 с.
6. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. Когито-Центр, 2005. 376 с.
7. Wikipedia Post-traumatic stress disorder. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Post-traumatic\\_stress\\_disorder](https://en.wikipedia.org/wiki/Post-traumatic_stress_disorder) (дата звернення: 15.03.2024).
8. Wikipedia Acute stress reaction. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Acute\\_stress\\_reaction](https://en.wikipedia.org/wiki/Acute_stress_reaction) (дата звернення: 15.03.2024).
9. Wikipedia Depression (mood). URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Depression\\_\(mood\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Depression_(mood)) (дата звернення: 16.03.2024).
10. Wikipedia Anxiety. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety> (дата звернення: 16.03.2024).



кандидат педагогічних наук,  
член Національної психологічної асоціації (НПА),  
дивізіону психоаналітичної психології та психотерапії,  
незалежний дослідник,  
м. Київ, Україна

## **ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА І ПЕДАГОГІКА В УМОВАХ ВІЙНИ: НАРИС ОДНІЄЇ ІСТОРІЇ ЧАСІВ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ**

Історія військових протистоянь нерозривно пов'язана з історією людства загалом. За неофіційними підрахунками, збройних конфліктів на Землі сумарно не було 200 років за усі часи існування людської цивілізації. Тобто людська природа завжди характеризувалася налаштуванням на конфлікти та агресивне ставлення до інших. Зважаючи на це, проблеми війни як суспільного феномену цікавили багатьох фахівців, зокрема психоаналітиків. Різні аспекти військових протистоянь знаходили відображення у розвідках прибічників ортодоксального (класичного) психоаналізу, неофрейдизму, фрейдомарксизму, юнгіанської та багатьох інших шкіл. Наприклад, у праці «Чому війна?» (1933), З. Фрейдом були підняті питання причинності виникнення війн, ймовірних кроків з профілактики збройних протистоянь і способів утвердження пацифізму на Землі. Того ж року прихід до влади А. Гітлера умотивував В. Райха до написання праці «Психологія мас та фашизм» (1933), а події Другої світової війни спонукали Е. Фромма до написання праці «Втеча від свободи» (1941) [1, с. 174].

З-поміж різних аспектів розвитку психоаналізу під час військових дій, на особливу увагу заслуговує стаття К. Зеельманна «Життєвий шлях Адлера до розриву з Фрейдом» [2], в якій розкривається історія розвитку індивідуальної психології А. Адлера і педагогіки у роки Другої світової війни. Короткий опис статті розкриває багато спільного між подіями у Німеччині і сучасній Україні...

«Мій друг А. Сімон і я познайомилися з індивідуальною психологією доктора Альфреда Адлера у Мюнхені. Вже декілька років там існувала група лікарів, очолювана мюнхенським невропатологом доктором Леонгардом Зайфом. У 1920 році ми вдвох склали свій перший іспит на право працювати учителями у народній школі і почали відвідувати уроки в якості стажерів, щоб краще познайомитися з практикою нашої професії. Ми з подивом відкрили, що «підтримка дисципліни» – річ, беззаперечно, надзвичайно важка. Майже ніхто з учителів не обходився без погроз чи покарань, щоб змусити учнів працювати на уроці. За щасливим збігом обставин, одного разу нас вдвох запросили на консультацію, яку проводили у Першому німецькому консультативному центрі з питань виховання. Цей центр був створений доктором Л. Зайфом у Мюнхені у листопаді 1922 року (за прикладом А. Адлера, який створив аналогічні центри у Відні). Ми пішли туди, щоб зрозуміти, як проводиться консультація.

Іншим щасливим випадком було те, що того дня консультували батьків одного десятирічного хлопчика з такими ж симптомами, які були і у мене в його віці, і які завдавали багато клопоту і моїм батькам. На А. Сімона і на мене все це справило настільки велике враження, що відтоді ми не пропускали жодної консультації, оскільки тут – після того, що ми побачили, коли були стажерами у школі, – нам запропонували більш гуманний підхід до педагогіки і виховання, який ми почали доволі серйозно та успішно опановувати.

Згодом ми почали працювати педагогами-консультантами і стали членами Мюнхенського гуртка індивідуальної психології, пройшли навчальний аналіз, щоб здобути основні практичні і теоретичні знання, необхідні, насамперед, для нашої професії (учителя) і для професії педагога-консультанта, який працює з батьками учнів. Одного разу з ініціативи доктора Адлера я прослухав також доповідь професора Фройда. Згодом я відкрив власну педагогічну консультацію і почав займатися психотерапевтичною практикою, доки в 1933 році наші консультаційні центри у Мюнхені не були закриті, а наш робочий гурток, мою практичну роботу і наші засідання не заборонили, оскільки вони були пов'язані з «отруйником людських душ, євреєм Альфредом Адлером». Для мене це був тяжкий удар, хоча в моєму особистому і професійному житті у зв'язку з цим не виникло жодних змін. Ті індивідуальні психологи, які залишилися в Німеччині, організували у Мюнхені Об'єднання суспільної психології (на що д-р Креднер задалегідь отримав згоду А. Адлера, який переїхав до США), наново відкрили педагогічний консультаційний центр і змогли пережити «Третій рейх».

Декілька років потому, після «зміни влади», індивідуальний психолог, професор М. Г. Герінг створив Німецький інститут психологічних досліджень і психотерапії (Той факт, що він був двоюрідним братом Г. Герінга, мабуть, став головною причиною отримання дозволів розвивати німецьку психотерапію як протилежність «єврейській» – це був лише привід, а можливо, і реальний намір). Таким чином заборона націонал-соціалістів практично була знята: для того, щоб вирішувати дослідницькі задачі знову були «ресоціалізовані» психоаналіз та індивідуальна психологія, а представники трьох головних шкіл (Фрейда, Адлера і Юнга) отримали можливість (під прикриттям інституту) проводити спільні обговорення, дослідження і терапію, викладати і видавати дипломи навіть тим, на кого поширювалася заборона. Мюнхенський гурток отримав статус філії Берлінського інституту. Дві третини навчального часу студенти проводили в ньому, і лише останню третину вони повинні були навчатися у Берліні, в якому складала випускний іспит. (У ті роки Берлін переважно був центром підготовки психоаналітиків, Мюнхен – індивідуальних психологів, а Штутгарт – юнгіанців; беззаперечно, що у кожному з цих міст існували також невеликі групи представників інших напрямів). Беззаперечно, що перший у світі унікальний експеримент був цікавий. Представники різних шкіл ближче познайомилися один з одним, не надто вороже сперечалися і обопільно збагачувалися.

У роки війни життя у Мюнхені сильно змінилося. Багато чоловіків віком до 50 років, які входили до гуртка, були призвані до армії. Після одного з

бомбардувань мюнхенський гурток позбувся своїх приміщень і бібліотеки з архівними матеріалами. Багато людей полишили місто. Вечорами ніхто не хотів виходити з будинку, тому що почастишали бомбардування. Я, один з керівників гуртка, разом з 54 тринадцятилітніми учнями був евакуйований до дитячого табору в сільській місцевості і згодом був також призваний солдатом до армії. Попри це у 1940 році у видавництві Й. Ф. Лемана у Мюнхені вийшла у світ книга «Засоби педагогічної допомоги» (редактор доктор Л. Зайф) і книга К. Зеельманна «Дитина, сексуальність і виховання» (Мюнхен, 1942). Обидві книги розвивали ідеї індивідуальної психології, і в обох, згідно з постановою нацистів, ім'я Адлера і поняття індивідуальної психології не вживалися взагалі.

Після війни ми, мюнхенці, звичайно, сподівалися на те, що наша місцева індивідуально-психологічна група, яка на той час існувала вже 30 років, буде розвиватися з новою силою. Її чисельність значно скоротилася. З біллю у серці нам довелося проститися з цілим рядом колег: багато загинули чи зникли безвісті, багато полишили Мюнхен, деякі емігрували закордон тощо.

Ми продовжували працювати, причому доволі успішно, у педагогічних консультаціях і займатися терапією, але у нас не було можливості навчати нове покоління і нам не вистачало сміливості взяти на себе весь клопіт з організації нового німецького психотерапевтичного товариства. І лише у 1962 році (з ініціативи і при активній участі професора, доктора філософії О. Брахфельда з Кіто (Еквадор), а також професора В. Метцгера з Мюнстера і його помічника З. Зеєгера з Аахену) наново було організовано Товариство Альфреда Адлера (з 1970 року перейменоване на Німецьке товариство індивідуальної психології). Воно користувалося і продовжує користуватися великим авторитетом – зокрема після проведення у 1971 році у місті Бад-Кіссінген Міжнародного навчального семінару з індивідуальної психології, який організував професор Р. Дрейкурс (Чикаго, США) з колегами. Німецьке товариство індивідуальної психології нараховує 900 членів. У п'яти рівноправних регіонах (Аахені, Дельменхорсті, Дюссельдорфі, Мюнхені, Штутгарті) протягом шести семестрів, навчаються і складають іспити: 1) учителі, соціальні працівники і представники суміжних професій, які працюють консультантами, а також 2) лікарі і психологи...».

#### **Література:**

1. Нелін Є. В. Особливості виникнення та варіанти припинення війн в контексті психоаналітичної теорії З. Фрейда. *Гуманітарний корпус*. 2015. Вип. 4. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». С. 172–174.
2. Seelmann K. Adlers Lebenslauf Bis zu seiner Trennung von Freud, in: Dieter Eicke (Hrsg.), *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts. Tiefenpsychologie*. Bd. 3, Zürich. 1977. S. 516–528.

**Нестеренко П. О.**

здобувач ІV курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ВІРА В БОГА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРЕДУМОВА ПОВНОЦІННОГО ІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ ТА МИРУ**

Авторський науковий підхід професора М. Папучі психологія особистісного розвитку – це парадигма сучасної української психології, яка дозволяє осмислювати людську особистість як цілісність, яка знаходиться в процесі свого онтогенезу в особистісному розвитку.

За М. Папучою, «особистісність природи психіки людини означає, що будь-який окремий психічний процес набуває дуже складного устрою. Він має власні закономірності і якості, але поряд з цим в ньому відображається вся цілісність особистості. Тому, коли вивчають окремо психічне явище (мислення, емоції, пам'ять тощо), лише спеціальне й штучне абстрагування дозволяє досліднику робити висновки щодо нього в «чистому», так би мовити, вигляді. Насправді ж вплив цілісності на будь-яке психічне явище є всебічним і дуже важливим, якщо не визначальним. Скажімо, показники мислення визначаються далеко не лише особливостями, власне, цього процесу, як такого: мотиви, діяльності, цілі, цінності, нахили, стійкі і тимчасові емоційні стани, навіть соматичне здоров'я – все це в сукупності і визначає функціонування мислення» [4, с. 23].

Російська військова агресія проти мирної України, цілеспрямований геноцид українського народу, який здійснює путінський режим, піднімають як ніколи раніше феномен віри в Бога як проблему психології особистісного розвитку.

Віра в Бога протягом століть досліджувалася філософами, теологами та психологами. Війна та мир - це два протилежні стани людського буття, які по-різному впливають на психологічний стан людей.

Різні дослідження та дослідники (К. Юнг, В. Франкл, Е. Фромм, Ю. Алексєєва та ін.) показали, що люди, які вірять у Бога, мають кращу психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Віра дає їм відчуття сенсу життя, надії та підтримки. Вона може допомогти їм впоратися з травмою, втратою та горем [6], [5], [1], [3].

Можна запропонувати наступні психологічні аспекти феномену віри в Бога, які допомагають особистості пережити ситуації війни, невизначеності та стійкого душевного болю:

1. Віра в Бога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Війна може призвести до розвитку ПТСР, який характеризується тривогою, депресією, флешбеками та кошмарами [10]. Дослідження показали, що люди, які вірять у Бога, мають менший ризик розвитку ПТСР. Віра може допомогти їм знайти сенс у стражданнях і пробачити тих, хто їх скривдив [7].

2. Віра в Бога та прощення.

Прощення – це важливий крок до зцілення після травми. Віра в Бога може допомогти людям пробачити тих, хто їх скривдив, а також пробачити себе за помилки і скоєні деструктивні вчинки через покаєння. Віра в Бога може дати віруючим людям відчуття співчуття та милосердя [8].

3. Віра в Бога та мир.

Віра в Бога може допомогти людям жити мирно. Вона може навчити їх терпінню, любові та співчуття. Вона може мотивувати їх до творення добра і справедливості [9].

Ми переконані, що більшість окупантів путіністів-росіян – це не глибоковіруючі люди, їхня віра в Бога і Вищі Сили поверхова та формальна. Також прослідковується деструктивний вплив політизованої РПЦ, яка культивує насильство та вбивства мирних українців, благословляючи на війну проти України та освячує зброю для вбивства синів і дочок українського народу [2].

Як висновок, ми можемо сказати, що віра в Бога може бути важливою психологічною передумовою повноцінного існування індивідів у ситуаціях війни та миру. Вона може дати людям відчуття сенсу життя, надії і духовної підтримки.

### Література:

1. Алексеева Ю. А. Вплив віри на психічне здоров'я особистості. URL: [http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf\\_psy/alekseeva.pdf](http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf_psy/alekseeva.pdf) (дата звернення: 22.03.2024).

2. Апостроф TV. ВОЄННІ злочини РПЦ в Україні. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZTmmhVpCYVA> (дата звернення: 23.03.2024).

3. Нестеренко П. О. Потяг до безсмертя Осіріс у людському бутті / Актуальні проблеми філософії та соціології (Національний університет «Одеська юридична академія»). Наукове фахове видання. Випуск 29. Видавничий дім «Гельветика», 2021. URL: [http://apfs.nuoua.od.ua/archive/29\\_2021/6.pdf](http://apfs.nuoua.od.ua/archive/29_2021/6.pdf) (дата звернення: 28.07.2021).

4. Папуча М В. Проблеми психології особистісного розвитку. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2008. 384 с.

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / переклад з англ. Харків: Клуб Сімейного дозвілля, 2020. 160 с.

6. Юнг К Г. Архетипи і колективне несвідоме. Переклад з німецької Катерина Катюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.

7. Farias M., Reiman A.-K. The effects of belief in God and science on acute stress.

URL:[https://www.researchgate.net/publication/331369377\\_The\\_Effects\\_of\\_Belief\\_in\\_God\\_and\\_Science\\_on\\_Acute\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/331369377_The_Effects_of_Belief_in_God_and_Science_on_Acute_Stress) (дата звернення: 22.03.2024).

8. Psychology Today. Forgiveness. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/forgiveness> (дата звернення: 22.03.2024).

9. Vision of humanity. How Important is Religion to Understanding Peace? URL: <https://www.visionofhumanity.org/how-important-is-religion-to-understanding-peace> (дата звернення: 22.03.2024).

10. Wikipedia Post-traumatic stress disorder. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Post-traumatic\\_stress\\_disorder](https://en.wikipedia.org/wiki/Post-traumatic_stress_disorder) (дата звернення: 15.03.2024).

**Нещадім О. Ю.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Професійне вигорання – це серйозна проблема, яка може мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей, їхню працездатність та загальну якість життя. В останні роки ця тема стає все більш актуальною, адже темпи життя постійно зростають, а вимоги до працівників стають все жорсткішими.

Дослідження показують, що з проблемою професійного вигорання стикаються представники різних професій, але особливо схильні до цього ті, хто працює в сферах, пов'язаних з постійним контактом з людьми, високим рівнем відповідальності та емоційним навантаженням. За даними досліджень, з проблемою професійного вигорання стикаються до 70% працівників. Ця цифра постійно зростає, що робить тему актуальною для досліджень та практичних рішень.

Професійне вигорання може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, таких як депресія, тривога, хронічна втома, проблеми з серцем та інші. Воно також може негативно вплинути на працездатність, стосунки з колегами та близькими людьми, а також на загальну якість життя. Професійне вигорання призводить до значних економічних втрат для компаній через зниження продуктивності, збільшення плинності кадрів та витрат на медичне обслуговування. Наразі існує багато методів профілактики та лікування професійного вигорання, але їхня ефективність може варіюватися. Існує потреба в розробці нових, більш дієвих методів, які допоможуть людям впоратися з цією проблемою [2, с. 176].

Термін «професійне вигорання» з'явився в результаті спільних зусиль декількох дослідників, які незалежно один від одного почали описувати подібні явища в різних сферах діяльності. У 1950-ті роки американський психолог Герберт Фрейденбергер вперше використав термін «burn-out» («вигорання») для опису емоційного виснаження, яке він спостерігав у волонтерів, які працювали з людьми, що пережили травми. У 1960-ті роки американська психологиня Крістіна Маслач та її колега Сьюзан Джексон розробили концепцію «емоційного вигорання» (emotional burnout) для опису виснаження та цинізму, які вони спостерігали у працівників сфери соціальних послуг. У 1970-ті роки німецька психологиня Корнелія Буркхарт запропонувала термін «професійне вигорання» (berufsbedingtes Burnout) для опису подібного явища, яке вона спостерігала у німецьких вчителів. Важливо зазначити, що всі ці дослідники описували схожі явища, але використовували різні терміни.

Лише з часом термін «професійне вигорання» став загальноприйнятим терміном для опису цього комплексу симптомів [3].

Розуміння цього комплексу симптомів та розробка методів профілактики та лікування мають важливе значення для покращення фізичного та психічного здоров'я людей, їхньої працездатності та загальної якості життя. Найбільш частий синонім професійного вигорання – емоційне вигорання, оскільки багатьма авторами даний синдром розглядається переважно з емоційної точки зору.

Щодо моделей професійного вигорання, то більшість сучасних дослідників підтримують трикомпонентну модель емоційного вигорання. Згідно з цією моделлю, під синдромом вигорання розуміється стан фізичного, емоційного й розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери та включає в себе три основні складові:

- емоційне виснаження: почуття емоційної спустошеності, втоми від роботи, зниження настрою;
- деперсоналізація: дегуманізація: негативне, цинічне ставлення до колег і до клієнтів, відстороненість;
- редукція професійних досягнень: почуття некомпетентності й усвідомлення власної неспроможності, неуспішності [1, с. 451].

Професійне вигорання може мати серйозні наслідки для людей, як на особистому, так і на професійному рівні.

На особистому рівні воно може призводити до депресії, тривоги, проблем зі сном, зловживання психоактивними речовинами, погіршення стосунків з близькими людьми.

На професійному рівні воно може призводити до зниження продуктивності, збільшення помилок, погіршення стосунків з колегами та клієнтами, відсутності мотивації, звільнення з роботи.

Існує багато методів профілактики та лікування професійного вигорання, як індивідуальних, так і пов'язаних з роботою. До індивідуальних методів належать розвиток навичок управління стресом, здоровий спосіб життя, соціальна підтримка, психотерапія [4, с/ 270].

Отже, розуміння професійного вигорання та його наслідків є важливим кроком до розробки ефективних методів профілактики та лікування. Спільними зусиллями роботодавців, працівників та урядів можна створити більш здорові та сприятливі умови праці, які допоможуть запобігти виникненню професійного вигорання та його негативних наслідків.

#### **Література:**

1. Мащак С. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2(1). С. 444–452.
2. Некіз Т. Профілактика емоційного вигорання психолога у процесі роботи з девіантними підлітками. *Актуальні проблеми психології*, 2019. № 11(13). С. 171–178.
3. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
4. Рідкодубська Г. Професійне вигорання соціальних працівників. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (34). С. 266–271.



кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

## **АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ**

В сучасних умовах суспільного життя помітно загострюється проблема врахування адаптивних можливостей людини. В літературі [1; с. 56] адаптивні (адаптаційні можливості) визначають як «енергетичну» чи «резервну» складову процесу забезпечення ефективності адаптації людини. До числа суттєвих факторів, які визначають їх рівень, відносять індивідуально-типологічні властивості індивідуальності. Це такі індивідуальні особливості, які в значній мірі зумовлені спадковими детермінантами і тому вони є доволі стійкими. Їх важко або не можливо змінити. В науковій психофізіологічній літературі прийнято вважати, що цю групу параметрів індивідуальності складають властивості основних нервових процесів; характеристики, які притаманні представникам різних типів темпераменту; особливості співвідношення активності лівої та правої півкуль головного мозку та зумовлена ними поведінкова специфіка.

В найбільшій мірі перед нашими сучасниками, які задіяні у військовій справі та в інших суміжних видах суспільної діяльності стоїть питання щодо можливості здійснення адекватних поведінкових реакцій в екстремальних умовах. Тут дуже важливо швидко й правильно зреагувати в моторному, когнітивному та комунікативному аспектах з метою уникнення вітальної загрози. Виходячи з літературних джерел [2] найбільш адаптованими до цих умов та ситуативних вимог є особи з рухливою, сильною та збалансованою нервовою системою. Такому комплексу індивідуально-типологічних властивостей відповідають сангвініки, якщо спиратися на концепцію І. П. Павлова [2]. Оцінити рівень розвитку даного патерну можна відносно швидко з використанням методики «Формула темпераменту» (А. Белов, 1971 р.). Найменш пристосованими до таких умов функціонування можуть бути особи з протилежними властивостями основних процесів: інертні, слабкі та незбалансовані. Це комплекси властивостей, які є чинниками формування таких класичних типів темпераменту як флегматик та меланхолік. Представники холеричного типу, вочевидь, займають проміжну ланку за своїми адаптивними можливостями в екстремальних умовах, адже вони є «рухливими» й «сильними» і, нажаль, нестримними.

Уточнити адаптивні можливості кожного окремо взятого індивіда можна з використанням доступних бланкових методик (Є. П. Ільїн), орієнтованих на вимірювання окремих індивідуально-типологічних властивостей нервової системи: тепінг-тест (сила нервових процесів, або працездатність); методика вимірювання «зовнішнього» балансу (збалансованість нервових процесів при емоційному

збудженні при дії зовнішніх впливів); методика вимірювання рухливості нервових процесів [2; с.23].

Можна також припустити, що до екстремальних умов діяльності найбільш адаптованими будуть індивіди з рівномірним розподілом активності лівої та правої півкуль (амбідекстри). Оцінити даний психофізіологічний параметр можна з використанням також доступної методики під назвою «Тест І.П. Павлова» [2; с.93]. Менш адаптованими, виходячи з літературних джерел, можуть виявитися першо-сигнальники (особи з переважанням активності правої півкулі) та друго-сигнальники (особи з переважанням активності лівої півкулі).

Побудова індивідуальних психографічних профілів за вище означеними методиками в кожному окремому випадку роботи з представниками того чи іншого контингенту досліджуваних осіб та подальше їх співставлення з об'єктивними результатами їхніх адаптивних можливостей може принести значну методологічну та практичну користь та зберегти життя багатьом людям.

На даному етапі розробки розглядуваної проблематики з оглядом на швидкісні параметри ефективності адаптаційного процесу в екстремальних умовах слід ще раз вказати на необхідність здійснення жорсткого профвідбору за показниками стійких формально-динамічних властивостей індивідуальності, адже в цьому випадку важко уявити можливість оптимізації пристосувальних механізмів.

#### **Література:**

1. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.  
URL:[https://lib.iitta.gov.ua/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD\\_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80\\_04.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf)
2. Практикум з психофізіології: Навчальний посібник для студентів, які навчаються за спеціальністю «практична психологія»/ Укл.: Никоненко О. П. Ніжин: НДПУ ім. Миколи Гоголя, 2003. 149 с.

**Ніколенко Т. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ВОЛОНТЕРСТВА В ШКОЛІ**

Волонтером може стати кожен, хто не байдужий до чужих проблем, розуміє соціальну значущість своєї діяльності та бажає брати участь у добрих справах, безкоштовно надавати допомогу тим, хто її потребує. Проте допомагати людям теж треба вміти – одного бажання іноді буває замало: потрібні певні навички, уміння та дотримання етики міжособистісної взаємодії. Варто пам'ятати, що волонтерська діяльність спрямована здебільшого на допомогу вразливим категоріям населення: людям похилого віку, дітям-сиротам, ветеранам, інвалідам, біженцям, тим, хто потрапив у біду і немає необхідних умов та засобів для життя. Але це не єдиний напрям волонтерської діяльності. Вона може бути також культурологічною та екологічною. Всі види волонтерської діяльності потребують відповідної компетентності і заслуговують на особливе визнання. Мета волонтерської діяльності – об'єднання та мобілізація добровільних зусиль небайдужих членів суспільства задля позитивних змін у суспільстві, місті, селі, а також спільного розв'язання загальних завдань та актуальних проблем. Така соціально-ціннісна діяльність відбувається на загально визначених принципах.

Отже, у волонтерстві важливо бути ініціативним, відповідальним, працьовитим і не розраховувати на матеріальну винагороду за свою працю. Найважливіше – докладати зусиль для позитивних змін у суспільстві і власного розвитку, робити це добровільно, компетентно і толерантно стосовно інших членів суспільства. Адже волонтерство здійснюється заради збереження й утвердження соціальних цінностей, реалізації прав і обов'язків громадян, особистісного духовного й громадянського зростання шляхом усвідомлення потенціалу людських ресурсів і його відповідного спрямування. Волонтери своєю добродійною діяльністю, по-перше, сприяють згуртуванню, його солідаризації тих проблем, до розв'язання яких вони долучаються, і які є актуальними для суспільства; по-друге, доповнюють послуги, що надаються державою для вразливих груп населення з метою підвищення якості їхнього життя, а також долучаються до організації масових заходів, що потребують значних ресурсів (олімпіади, чемпіонати,

фестивалі тощо), показують іншим приклад змістовного проведення вільного часу в різних видах соціально-ціннісної діяльності та приклад соціального служіння. Певним організуючим фактором волонтерського руху в освітньому закладі буде відповідне Положення, яке необхідно естетично оформити і розмістити у загальнодоступному для всіх школярів і їхніх батьків місці для ознайомлення.

***Принципи волонтерської діяльності:***

- Бажаєш щось змінити у суспільстві – прояви ініціативу.
- Хочеш щось змінити – починай з себе.
- Прагнеш бути корисним іншим – допомагай.
- Головне не те, що я віддаю, чи що я отримую, а ким я стаю, працюючи волонтером.

Загальні положення волонтерського руху, організованого в загальноосвітньому закладі.

- Волонтерський рух є одним із напрямів діяльності шкільного учнівського самоврядування.
- Членами волонтерського руху можуть бути учні, що досягли 14 років, молодші школярі – тільки у співпраці та взаємодії з педагогами.
- Головна мета волонтерського руху в кращих вітчизняних традицій доброчинності; виховання у школярів таких соціально-значущих якостей особистості, як альтруїзм, милосердя, відповідальність, ініціативність; формування соціально-активної, громадянської, соціально-моральної позиції [1, с.20-22].

**Література:**

1. Доброчинна діяльність школярів: методичні рекомендації / Т. Ф. Алексеєнко, А. П. Данілова, А. І. Конончук, Т. Ю. Куниця / під. ред. Т. Ф. Алексеєнко. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2015 104 с. з іл.

**Обелець І. М.**

здобувачка IV курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **САМОРУЙНІВНА ПОВЕДІНКА В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ**

Досить часто у своїй практиці психолога зустрічаються з проблемами саморуйнівної поведінки підлітків. Дослідники відмічають навіть збільшення кількості випадків самоушкоджуючої поведінки в останні роки, що незворотно і негативно впливає на психічне благополуччя та фізичне здоров'я підлітків. Варто відмітити, що масштабних досліджень самоушкоджуючої поведінки як в нашій країні так і за кордоном, проводилось дуже мало, не зважаючи на те, що відсоток підлітків, які вдаються до самоушкодження складає 10-13% та, за даними Nawtonetal, існує тенденція до збільшення їх кількості [1].

Складністю вивчення проблеми є те, що не завжди підлітки виносять цю поведінку на загальне та приховують її від близьких. Найбільш поширеним є розуміння самоушкоджуючої поведінки як соціально несхвалюваної, яка пов'язана з навмисним нанесенням собі тілесних ушкоджень, але без суїцидальної направленості. До даного типу поведінки відносять завуальовані форми самоушкодження такі як модифікація тіла та прямі акти в формі само порізів та більш тотальних ушкоджень. Тривалий час самоушкоджуючу поведінку трактували як невдалу спробу самогубства, що невірно передає її сенс.

Під самоушкоджуючою поведінкою розуміють дії аутоагресивного характеру, що скеровані на свідоме нанесення фізичної шкоди своєму тілу та такі, що маючи малу вірогідність летального результату, соціально не прийнятні і скеровуються метою зменшити чи впоратися з психічною деструкцією.

У сучасній науковій літературі як самоушкодження розуміють великий спектр дій, пов'язаних з намірами фізичного пошкодження свого тіла. Ці дії можуть керуватися як патологічними так і непатологічними механізмами, які виступають в якості системи чи наслідків, будучи частиною соціальних чи культурних церемоній, пов'язаних з віком, гендером, культурним та соціальним оточенням [2]. Дослідники виділяють три основних типи самоушкоджуючої поведінки:

1) девіантний тип – як демонстративний шантаж; цей вид самоушкодження здійснюється з метою залучення уваги та досягнення мети;

2) просоціальний-соціально санкціонований тип – основний мотив – прагнення до досконалості та самовираження;

3) особистісно-дисфункціональний тип – він включає справжнє самоушкодження, які здійснюються таємно, самотійно та повторюється [3].

Самоушкоджуюча поведінка (за А. Фавацца) – порушення вольового контролю, який є відповіддю на події навколишнього світу. А. Фавацца розглядає самопошкоджуючу поведінку як хворобливу форму швидкої самодопомоги, що дає швидке, але вчасне полегшення від завданих страждань, таких як тривожність, деперсоналізація, нестійкі емоції. Армандо Фаваццо ввів класифікацію самоушкоджуючої поведінки. Різні акти самоушкодження виходять з соціально значущої та іншої форми само ушкодження (культурно санкціоновані чи соціально неприйнятні). Всі самоушкодження поділяються на дві категорії:

1) самоушкодження, обумовленні соціально-культурним устроєм (ритуали, традиції);

2) девіантні самоушкодження, які об'єднують стереотипні та символічні акти самоушкодження.

Підлітковий період є найскладнішим у формуванні особистості та житті людини. Його ще називають критичним періодом, або перехідним віком. У цей період відбуваються важливі зміни в психіці та організмі особистості. Вони характеризуються якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням та входженням в доросле життя. Також відбувається формування власного «Я», сенсу життя, усвідомлення своїх бажань та вироблення навичок самоконтролю. Провідна діяльність цього віку - інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Багато новоутворень з'являються в цьому періоді.

Л. Стейнберг порівнює підлітковий період з їздою на мотоциклі, з чутливими педалями газу та тормозу. Зміни в поведінці і схильність до ризику у підлітків обумовлені не недоліками виховання і негормональними перебудовами. Причини криються в особливостях розвитку мозку та генетичних механізмах. Це пояснює неефективність звичайних педагогічних прийомів. Зміни в підлітковому періоді відбуваються в лімбічній системі, яка відповідає за формування емоцій. Тут знаходиться центр задоволення, який має важливу роль у статевому збудженні, алкогольному і наркотичному сп'янінні. Префронтальна кора відповідає за саморегуляцію та визначає соціальну поведінку.

В підлітковому віці надзвичайно швидко розвивається саме лімбічна система, що робить підлітків емоційно більш нестабільними та імпульсивними. Пізніше з розвитком префронтальної кори з'являється здатність контролювати емоції та дії, формується саморегуляція. Тож підлітковий період і є періодом між активізацією систем мозку, що стимулюють емоції та імпульсивну поведінку та розвитком систем, які дозволяють ці емоції та поведінку контролювати.

Т. Д Марцінковська поділяє підлітковий період на інфантильний (дитячий пубертатний), який починається 8-9 років та закінчується в 10 років, у хлопчиків до 13 років. У хлопчиків в цей період повільно змінюється діяльність щитоподібної залози і гіпофіза. На наступному, пубертатному, з'являються перші ознаки

статевого дозрівання, змінюється діяльність гіпофіза, який впливає на фізичний розвиток, змінюється темп розвитку кісткової та м'язової системи, прискорюється обмін речовин. Ці зміни характерні для 12-14 років (відповідно у хлопчиків та дівчаток). В 15-17 років остаточно завершується статеве дозрівання. Настає анатомічна та фізіологічна зрілість. Дівчата досягають статевої зрілості в середньому на 18-34 місяця раніше ніж хлопчики. Цей етап в психології вважають початком юнацького віку.

3. Фрейд свою класифікацію заснував на біологічних факторах. Вік 12-15 – це період пубертату, коли відбувається статеве дозрівання. Вступ у генітальну стадію супроводжується біохімічними і фізіологічними змінами в організмі. На цій стадії потрібно найбільш повне задоволення сексуального інстинкту. Вся напруга енергії лібідо виявляється в тривозі, тому що підліток нездатний справитись з зовнішнім і внутрішнім збудженням. Тривога допомагає підлітку сформулювати захист свого «Я» (его), як вважають психоаналітики.

В. В. Давидов вважає що підлітковий вік починається в 10 років закінчується в 15 років. Характерна риса цього періоду – спілкування на основі суспільно корисної діяльності, завдяки якій у підлітка формується усвідомлення норми поведінки, уміння будувати і регулювати спілкування, здатність оцінювати свої дії.

Домінуючим фактором саморуйнівної поведінки у підлітків виступає наслідування поведінкових взірців. У такий спосіб набувають становлення усі конформістські мотиви саморуйнації. Психофізіологічні особливості, притаманні підліткам, зумовлюють значну неконтрольованість самоушкоджуючої поведінки.

#### **Література:**

1. Hawton K., Saunders K., O'Connor R.C. Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*. 2012. V.379(9834). P. 2373-2382.
2. Nock M., Favazza A.R. Non-suicidal self-injury: definition and classification. In: M. Nock (Ed.) *Understanding non-suicidal self-injury: origins, assessment, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2009. 129 p.
3. V. Self-harm behaviour in adolescents: body image and self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2017. № 27(2). P. 177–189. <https://doi.org/10.1017/jgc.2017.6>.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ВПЛИВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Невизначеність, яка є складовою сучасного геополітичного ландшафту, відбивається на психологічному стані та поведінці індивідів, а також на загальному функціонуванні суспільства. У філософській літературі невизначеність є ключовим поняттям, що часто асоціюється з випадковістю та ілюзорністю. У філософських концепціях Аристотеля, невизначеність визначається як «об'єктивне відсутність певної ідентичності, якості, кількості, місця, часу і т.д. Випадковість, у свою чергу, виявляється у невизначеності та непередбачуваності» [1:106]. Ця невизначеність може бути притаманною не лише об'єктивним параметрам, але й психологічному стану людини в умовах війни, де непередбачуваність та випадковість змінюють звичну реальність, породжуючи почуття невизначеності та нестабільності.

Коли зовнішні обставини безперервно рухаються в некерованій динаміці, стає складним передбачити, які кроки будуть успішними, а які не принесуть бажаних результатів. Така ситуація викликає тривогу, оскільки люди стають нетерплячими у відношенні до невизначеності, і не можуть передбачити, як зміниться ситуація або як впоратися з нею. Дослідження тривоги в емпіричному плані мають обмежене число джерел [2; 4; 6]. Серед них можна виділити роботи таких вчених, як Г. С. Салліван та Е. Фромм. Реакція тривоги на небезпечні обставини є нормальною, оскільки вона сприяє застрахуванню людини та розробці плану подальших дій у випадку надзвичайних ситуацій.

Часто тривога проявляється у двох варіантах:

1. Почуття стиснутості, напруженості, скованості. Коли складно рухатися, дихати, виконувати рутинні справи.
2. Збудженість, поспішання, суєта. Дихання стає поверхневим і прискореним. Виникають проблеми з концентрацією уваги.

Під час стану тривоги нервово збудження в організмі зростає. У першому випадку, людина намагається стримати та контролювати це збудження, використовуючи різноманітні стратегії саморегуляції. У другому випадку, особа може бути схильною піддатися цьому збудженню, що може призвести до збільшення рівня тривожності та негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Тривога може лежати в основі формування прикордонних нейропсихічних розладів та при-



зводити до появи різноманітних проблем, таких як порушення сну, панічні атаки або синдром подразненого кишечника. Поява ситуацій невизначеності для особистості зазвичай має кризовий характер: втрачається відчуття послідовності та напрямку життя, відбувається віддалення від особистого сценарію, що спричиняє виникнення низки негативних емоцій: збентеженість, ворожість, сум, туга, тривога, страх, гнів.

Успіх, психологічне благополуччя та якість життя людини значною мірою залежать від її здатності впоратися з невизначеністю в житті. У психологічній науці цей аспект виявився у концепції, відомій як «толерантність до невизначеності». Ця ідея була вперше запропонована середині минулого століття в роботах Т. Адорно та його колегами (Р. Сенфорд, Е. Франкель-Брансвік, Д. Левінсон), і була переосмислена Е. Дженсом. Ця концепція розглядається як здатність людини впоратися зі складнощами навколишнього середовища [3]. Уміння приймати невизначеність, бути відкритими та необмеженими в можливостях вибору, а також мати можливість вирішувати справи на основі власних рішень - це ключові аспекти функціонування людини в сучасному світі.

Існує багато простих порад, які можуть допомогти людині подолати важкі часи, коли навколишній світ стрімко змінюється. Ось кілька прикладів:

1. Забезпечте себе основними потребами (сон, харчування, вода, рух, соціальна взаємодія).
2. Прийміть факт, що ситуація вийшла за межі звичайного.
3. Відпустіть контроль над тим, що відбувається (деякі речі просто неможливо контролювати, краще зосередитися на тому, що можливо).
4. Дозвольте собі помилятися і не критикуйте себе (самокритика не допомагає, а навпаки, заважає).
5. Знайдіть опорні точки в звичних ритуалах (регулярні дії допомагають краще впоратися з тривогою).
6. Ведення щоденника та аналіз своїх почуттів (опис травматичних подій може бути так само корисним, як і розмовна терапія).
7. Встановіть ліміт на вираження негативних емоцій та переживань (це допоможе зберегти емоційні ресурси).
8. Практикуйте дихальні вправи, зосереджуючись на диханні.
9. Зверніться за консультацією до психолога (психотерапія підвищує обізнаність про кризові ситуації і полегшує їх перенесення).

Наукові дослідження щодо впливу невизначеності на психічну активність людини спочатку здійснювалися в рамках психології праці, зокрема в контексті прийняття рішень у умовах невизначеності. Протягом останніх років ця проблематика почала активно розглядатися також у медичній психології. Невизначеність стало розглядатися як окремий фактор психологічної травми, який відіграє роль у виникненні та розвитку психосоматичних розладів [5].

#### Література:

1. Aristotel. Metafizyka. M., 1934.
2. Fine, R. The History of Psychoanalysis / R. Fine. - New Expanded Edition. - N. Y. : Continuum, 1990.

3. Калшед Д. Внутрішній світ травми. Архетипичного захисту особистісного духу, 2001.368 с.
4. Mitchell, S. Freud And Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought / S. Mitchell, M. Black. - N. Y. : Basic Books, 1995.
5. Professional Uncertainty and Disempowerment Responding to Ethnic Diversity in Health Care: A Qualitative Study / J. Kai, J. Beavan, C. Faull [et al.] // PLoS Medicine, 2007. – Vol. 4, № 11.–P.323.
6. Sullivan, G. S. Interpersonal theory of psychiatry : per. с / G. S. Sullivan, 1999.

**Остапенко О. І.**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
**Ковальова О. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Досі невідомо, наскільки війна в Україні буде руйнівною, що чекає на українців попереду і що буде далі. Війна, безумовно, має значний вплив на ментальне здоров'я дітей і підлітків. Життя в небезпеці, насильство, страх і невизначеність можуть призвести до цілої низки психологічних проблем, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо. Існують опитування Британського медичного журналу згідно з мета-аналізом щодо того, який відсоток людей, які пережили війну, пізніше страждають від розладів, пов'язаних із психологічною травмою, у середньому у 26,5 відсотків розвинувся посттравматичний стресовий розлад і у 23 відсотків розвинулась депресія, а у багатьох навіть розвинулися обидва [1].

Тривожність під час війни є нормальною реакцією на небезпеку, невизначеність та стресові ситуації, які супроводжують конфлікт. Вона може виникати через загрозу безпеці, втрату близьких, постійне побоювання за майбутнє або наслідки воєнних дій, такі як пошкодження майна та інфраструктури, недостатність життєвих ресурсів і втрата доступу до основних послуг. Тривожність під час воєнного конфлікту може мати широкий спектр симптомів, включаючи постійний стан напруги, проблеми зі сном, погіршення настрою, втрату інтересу до раніше приємних занять та інші фізичні й емоційні зміни [2]. Постійна загроза безпеки та порушення повсякденного життя дітей та підлітків може негативно позначитися на їхньому психічному здоров'ї, впливаючи на здатність вчитися, адаптуватися та соціалізуватися.

Природа оснастила всіх живих істот програмами швидкого реагування в небезпечних ситуаціях, що загрожують життю (гострий стрес). Якщо ж рішення виходу зі стресової ситуації не знайдено, проблему або небезпеку неможливо усунути, в тілі нагнітається рівень гормону стресу – кортизолу. Підвищений протягом тривалого часу рівень кортизолу (хронічний стрес) токсичний для мозку та пошкоджує нервову систему, що у гіршому випадку може призвести до смерті нервових клітин [3]. У результаті починаються численні негативні психологічні зміни.

Сьогодні нам відомо, що підлітковий вік є значним періодом для реорганізації структури головного мозку і нейропластичності. Нейропластичність – це здатність мозку змінюватися під впливом зовнішнього світу. Здатність до зміни головного мозку – одна з величезних переваг людини, оскільки дає змогу набувати нової інформації та здібностей. Якби досвід не призводив до змін у структурі головного мозку, людина не була б здатна до запам'ятовування [4]. Пластичність дає нам можливість навчатися на основі практичного досвіду, вона забезпечує адаптацію до навколишнього середовища. Таким чином, періоди підвищеної пластичності головного мозку – дитинство та підлітковий вік – є важливими для навчання і пам'яті, а також для розвитку навичок і поведінки.

Цей процес має позитивну або негативну сторону, залежно від того, що впливає на мозок підлітка. Наприклад, навчання, нові досвіди та вправи можуть сприяти підвищенню пластичності мозку, тоді як стрес чи шкідливі звички можуть негативно вплинути на цей процес. Водночас здатність до змін містить у собі й великі ризики, оскільки в ці періоди підвищеної чутливості головний мозок більш вразливий перед фізичним (вживання наркотиків або шкідливе навколишнє середовище) або психологічним впливом (стреси або емоційні травми). Пластичність відкриває мозку «вікна» зовнішнього світу, але через відкриті вікна можуть проникати не тільки морський бриз, спів птахів і аромат квітів, а й пил, шум і комахи. Коли ці «вікна» відкриті особливо широко, як у дитинстві та в підлітковому віці, потрібно особливо уважно стежити за тим, що потрапляє через них усередину.

Важливо шукати підтримку психологічного та соціального характеру та здійснювати самозахист. Психологічна підтримка може включати пошук допомоги від спеціалістів, звернення до психотерапевта або участь у груповій тренінгах. Самозахист включає дотримання безпекових заходів, збереження спокою, збалансоване харчування, встановлення регулярного сну та розумний відпочинок. Завжди варто наголосити на важливості підтримки один одного у складних періодах, і шукати допомогу, коли це необхідно.

#### **Література:**

1. Hoppen T. H., Priebe S., Vetter I., Morina N. Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*. 2021. URL: <https://gh.bmj.com/content/6/7/e006303.abstract>
2. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 62. p. 335-343. URL: <https://www.binasss.sa.cr/mar23/48.pdf>
3. Ruppert F., Banzhaf H. (Hg.) *Mein korper, mein trauma, mein ich. Anliegen aufstellen – aus der Traumabiografie aussteigen*. München: Kösel Verlag. 2017. 115 p.
4. Steinberg L. *Age of opportunity. An Eamon dolan book*, New York. 2015. 298 p.

**Педора О. В.**

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ПРОБЛЕМА ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Питання готовності фахівця до діяльності завжди є актуальним. У науці, зокрема психології готовність особистості до діяльності розуміють як особливий стан, коли людина фізично та психологічно готова до виконання певних завдань та конкретних дій. Загалом, означений феномен передбачає розуміння того, що потрібно зробити, наявність необхідних навичок і знань, а також емоційну готовність до виконання завдання. При цьому, готовність до діяльності є важливим чинником для успішного виконання завдань на у будь-якій діяльності.

В цілому, готовність до діяльності особистості є важливою для досягнення нею успіху. Так, коли людина готова до діяльності, то вона: не лише розуміє, що потрібно зробити, але й має необхідні вміння і знання для досягнення мети, які сприяють її продуктивності; почуває себе більш впевненою у своїх можливостях і здібностях; є більш вмотивованою до виконання завдання; є більш емоційно зрівноваженою та здатна більш стримано реагувати на стрес і на екстремальні ситуації; має більшу ймовірність досягнути поставленої мети [1; 3].

Одним із важливих компонентів готовності фахівця до діяльності є психологічна готовність, яка, у свою чергу, містить низку характеристик. Так, психологічна готовність особистості ґрунтується на: спеціалізованих знаннях у конкретній сфері діяльності; загальних вміннях і навичках, зокрема комунікативності, досвіді вирішення проблем і критичному мисленні; вміннях керувати своїм внутрішнім психічним станом, що допомагає їй впоратися зі стресом або іншими негативними емоційними станами; задоволенні від діяльності, яку вона виконує (мотивована); швидкому пристосуванню й адаптації до нових обставин, технологій або методів роботи; повинна діяти згідно з прийнятими професійними стандартами та цінностями [2, с. 26].

Проблема готовності поліцейського до професійної діяльності має певну специфіку й окрім зазначених компонентів (досвід фахової підготовки, емоційна зрівноваженість, вміння адаптуватися до нових умов діяльності, психологічна стійкість) у ній виокремлюють правову свідомість, яка передбачає знання законів і правил, що регулюють професійну діяльність. Дослідники зокрема відмітили, що

у майбутніх поліцейських при формуванні у них готовності до професійної діяльності можуть виникнути проблеми з самоконтролем, розвиненим самовладанням, здатністю приймати оперативні рішення, вміннями керувати своєю поведінкою й емоціями тощо [3, с. 443].

Дослідники виділяють багато чинників, які впливають на готовність поліцейських до професійної діяльності, зокрема екстремальні умови, які вимагають високого рівня психологічної стійкості та здатності швидко приймати рішення; стресостійкість й адаптивність особистості підвищений ризик травматизації та постійна загроза, що може викликати різні специфічні психічні реакції; робота в екстремальних умовах може призвести до емоційного вигорання; особистісне та фахове зростання; спрямованість до колективних цілей, мотиви психологічного комфорту, мотиви колективного визнання, мотиви самоствердження, мотиви згуртування і взаємодопомоги; особливі мотиви досягнення, зокрема інтерес до професії, прагнення до творчості й ініціативи, задоволеність обраною професією, зацікавленість у вдосконаленні професійної майстерності, бажання розширення сфери свого впливу [1; 2].

Зважаючи на значну частку психологічного змісту у чинниках зростання готовності поліцейських до професійної діяльності, на нашу думку, варто оптимізувати психологічну складову підготовки майбутніх фахівців, зокрема опанування ними вміннями спілкування, особистісними ресурсами (дозволять впоратися зі стресом і хвилюванням). Цьому має сприяти робота практичного психолога, зокрема реалізація певних програм підтримки особистісного й професійного зростання поліцейських, індивідуальне консультування, групова робота зі створення сприятливої атмосфери у колективі [1, с. 445].

Отже, вирішення проблеми формування готовності поліцейських до професійної діяльності зумовлює відповідну роботу практичного психолога, зокрема реалізацію програм підтримки особистісного й професійного зростання поліцейських, здійснення індивідуального консультування, проведення групової роботи зі створення позитивного мікроклімату у колективі.

#### **Література:**

1. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб. / за заг. ред. В. В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Козира П., Васюк С. Особливості вивчення психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 5. С. 24–30.
3. Швець Д. В. Поняття, зміст та функції професійної підготовки поліцейського в Україні. Форум права. 2017. № 5. С. 441–446. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/FP\\_index.htm\\_2017\\_5\\_69.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/FP_index.htm_2017_5_69.pdf)

**Перетятко І. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ З ДОРΟΣЛИМИ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

Жити в обстановці, в якій відбуваються воєнні дії, де людина щодня знаходиться в небезпеці, яка похищує психічну та емоційну рівновагу, дуже важко навіть для дорослого, а для підлітків тим паче. Вони вже не маленькі діти, котрі не розуміють весь жах ситуації, що відбувається, але ж і не дорослі люди зі сформованою психікою, котрі можуть витримати сильне навантаження. Багато хто серед підлітків та юнаків саме під час війни вперше зіштовхнувся із трагічними наслідками подій такого роду. Втрата рідного чи близького (смерть близької людини вважається однією з особливо травматичних подій для дитини), печаль і скорбота за ними, розлука з рідними, перегляд життєвих цінностей, змушені переїзди, потреба у швидкому дорослішанні – ці чинники можуть негативно вплинути на особистість із не до кінця сформованою психікою, яка ще не здатна витримувати сильних навантажень, та значно похитнути її.

Але необхідно пам'ятати про те, що не тільки екстремальна ситуація війни впливає на виникнення психогенних порушень у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості підлітка теж можуть загострити емоційні реакції та стан взагалі. Психічна травма, яка набуває особистісного забарвлення, порушуючи нормальне життя дитини, виявляється для неї складною травматичною подією.

В адаптації в суспільстві дитині необхідна підтримка, в прагненні реалізувати себе, навчитися спілкуванню, самовихованню. Психологами зафіксована постійна тривога школяра, яку викликають навчальне навантаження (перенавантаження), низькі бали, несправедливий вчитель, який не має змоги дійти до кожного учня, сімейні непорозуміння і таке інше.

Сучасний підхід до виховання і навчання є основою для побудови взаємин підлітка і вчителя не на тиску, а на діалозі і взаємопорозумінні, не на конфліктах, а на співпереживанні та прийнятті один одного. Перш за все процес соціалізації дітей відбувається через виховання, яке становить цілеспрямоване керування цим процесом.

Дії вчителів та інших спеціалістів повинні бути спрямовані на адаптацію дитини, яка знаходиться у важкій життєвій ситуації, тобто на її активне

пристосування до прийнятих суспільством правил і норм поведінки, на подолання наслідків впливу негативних факторів.

Часто підлітковий вік називають “критичним”. Критичними у психології називають такі періоди розвитку, коли організм має підвищену сенситивність (чутливість) до якихось певних зовнішніх і внутрішніх впливів, дії яких саме у цей період розвитку мають особливо важливі, безповоротні наслідки. Часто такі періоди супроводжуються психологічною напруженістю і перебудовою. У психології вони мають назву “вікових криз”. Постає проблема емоційного реагування підлітків на мінливі умови життєдіяльності, особливо в кризові періоди їхнього розвитку.

У підлітковому віці у дітей складається дві різні за своїм значенням для психічного розвитку системи відносин: одна – з дорослими, друга – з ровесниками. Системи відношень продовжують формуватися в середніх класах школи і нерідко входять у протиріччя одна з однією за змістом і за нормами.

Зазвичай стосунки з ровесниками будуються, як рівно партнерські і керуються нормами рівноправ'я. Тоді, як стосунки з батьками і вчителями залишаються нерівноправними. Так як спілкування з товаришами починає приносити підліткам більше користі в задоволенні їх актуальних інтересів і потреб, то вони відходять від школи, від сім'ї, починають більше часу проводити з ровесниками.

Поведінка підлітків за своєю суттю є колективно-груповою. Це специфічний тип між особистісних стосунків, де відносини будуються на рівних, і свій статус у групі треба заслужити і відстояти.

Школа та навчання посідають чинне місце в житті підлітка, але не однакове в різних дітей. Для багатьох привабливість школи залежить від можливості спілкуватися з однолітками, і через що часто „страждає” навчання. З'являється диференційоване ставлення до вчителів, формуються критерії оцінювання діяльності й особистості дорослого. Одна група критеріїв стосується якості виконання, інша ставлення вчителів до підлітка, уміння або невміння правильно побудувати стосунки з учнем.

Підлітки цінують вчителів знаючих і суворих, утім справедливих, доброзичливих і тактовних. Дітям подобається ерудиція вчителя і знання предмета, не подобається негативне ставлення до самостійності суджень підлітка. Як будь який керівник, вчитель, має керувати не окремим учнем, а групою. Він змушений брати до уваги норми і цінності, характерні даній групі, без знання яких він не зможе правильно визначити стратегію керування стосовно окремого учня і класу в цілому.

Конфлікти між учителями й підлітками можна зарахувати до розряду організаційно – управлінських, тому що клас є колективом і виконавцем, а вчитель – організатором і керівником навчально – виховної діяльності. Породжуються конфлікти головним чином суб'єктивними причинами, що залежать від особистісних характеристик та індивідуальної поведінки керівника й вихованців, тобто вчителя й учнів.

Основні причини конфліктів типу вчитель-підліток:

- з погляду вчителя: порушення дисципліни на уроці, погане виконання домашнього завдання; нездорові стосунки між учнями;



- з погляду учнів: образи з боку вчителя; брутальність, нестриманість, наказовий тон; необ'єктивне оцінювання знань; небажання бачити в учневі союзника і партнера зі спільної діяльності.

Звичайно абсолютно виключити конфлікти неможливо, головне, щоб ситуація не доходила до конфронтації, а шкільні класи не перетворилися у полігони. Лише спільно вирішуючи їх, учителі й підлітки дійсно стануть один одному близькими і зможуть цілком насолодитися спілкуванням.

Підліток не уявляє себе поза колективом, всі події колективного життя викликають у нього активне емоційне ставлення. Він зазнає підйом від переживання спільності із своєю групою, коли діє разом з усіма, висловлює своє позитивне та негативне відношення до подій шкільного життя, за межами школи і т.д. Відрив від колективу, ізоляваність, відсутність товариша або руйнування дружби сприймається підлітком, як особистісна драма.

Емоційний конфлікт з однолітками у підлітковому віці збільшується відсутністю у них досвіду товариських взаємовідношень, досвіду справжньої дружби з ровесниками. У оцінюванні молодшими підлітками фізичних недоліків однолітків, складного характеру, невстигання у навчанні відступають на другий план, якщо він додержується у колективі норми “кодексу товаришування”. Найважливіші норми цього “кодексу” – рівність, чесність, повага, вірність, допомога товаришу. Разом з тим підлітки дуже цінують вміння постояти за себе, а прагнення захистити себе за допомогою дорослих викликає засудження.

Особливе значення має спілкування між батьками і дітьми у підлітковий період. Майже всіх батьків перехідний вік дитини застає зненацька. Важко сприймати дорослі вимоги підлітка, продовжуючи ставитись до нього, як до дитини. На основі взаємин з батьками підлітки будують модель взаємин з іншими дорослими.

Взаємини між дорослими і підлітками можна умовно розподілити на такі типи:

- співпраця, яка ґрунтується на взаєморозумінні і взаємній підтримці, що зокрема, допомагає якнайактивніше реалізувати функції родини. Кожний член родини відчуває свою особисту значущість (тобто свою цінність для інших); загальна атмосфера родинних взаємин тепла, дружня, сповнена позитивних емоцій;

- паритет – це рівні “союзницькі”, більш раціональні стосунки які задовольняють усіх членів родини; особистісна значущість кожного (і дорослих, і підлітків), порівнюючи з попереднім, співробітницьким стилем взаємин трохи зменшується, емоційні контакти слабшають, на перший план виходять пошуки доцільності кожної дії;

- змагання – взаємини, які базуються на прагненні окремих членів родини перевершити один одного у будь-якій справі. Такий тип взаємин сприяє встановленню в сім'ї нервової нестійкої атмосфери;

- конкуренція – домінування взаємин, коли переважає прагнення кожного члена родини довести свою зверхність над іншими за будь-яку ціну. Емоційний комфорт одного досягається за рахунок психологічного дискомфорту іншого;

- антагонізм – взаємини, для яких характерним є протистояння окремих членів родини і не бажання кожної сторони йти на компроміс;
- відсторонення – взаємини, – за яких батьки розлучаються з підлітком, відмовляючись брати участь у його житті. Ситуація в таких родинах драматична. Для чутливих дітей відсутність батьківської любові дуже небезпечна, оскільки викликає розгубленість, страх, депресію, небажання жити і навіть суїцид (самогубство).

Отже, можемо зробити висновки, що тип взаємовідносин впливає на поведінку підлітка і поведінка батьків може впливати по-різному на позицію дитини. Батьківське ставлення може стати прикладом для наслідування підлітком міжособистісних стосунків з однолітками у майбутньому дорослому житті, у власній родині.

### **Література:**

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / упорядниці: Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Флярковська О. В. Київ: 2023. 149 с.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ: Друге видання, доповнене, 2023. 164 с.

**Пилипчук І. А.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Тимошенко О. А.**

## **РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

У сучасному світі, що характеризується постійною динамікою та нестабільністю, людина неминуче стикається з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями. Умови життя і діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Воєнні дії, загроза життю, втрата близьких, руйнування житла, вимушена еміграція, стихійні лиха та інші види інтенсивного стресового впливу часто призводять до різних форм дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних порушень, а також посттравматичних стресових розладів. У таких реаліях питання внутрішньої рівноваги, злагоди та психологічного благополуччя набувають особливого значення. Психологічна стійкість та здатність до саморегуляції стають важливими аспектами, що впливають на якість життя та психічне здоров'я особистості.

Саморегуляція, як один із ключових адаптивних механізмів, відіграє важливу роль у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Розуміння та вивчення ролі саморегуляції у формуванні психологічного благополуччя та підтримці психічного здоров'я є надзвичайно важливими. Здатність ефективно контролювати свої емоції, реакції та поведінку у стресових ситуаціях є критичною для збереження рівноваги та відповідності потребам і цілям людини.

Актуальні ситуації, які перевищують звичний адаптивний потенціал особистості, описуються різними термінами: життєві труднощі, критичні ситуації, негативні життєві події та травматичні події. Кожна з них несе або виклик, або загрозу життєдіяльності людини та обмежує активність, ставить вимоги, які перевищують її моральні та матеріальні ресурси. Екстремальність ситуації може створюватися постійно діючими негативними факторами, які можуть бути причинами дистресу: тривала неможливість задовольнити фізіологічні потреби (відсутність води, повітря, їжі, тепла), тривалі негативні емоції (переживання страху, гніву, люти), фізичне випробування (ушкодження організму, хвороби, травми, довготривалий біль), емоційне напруження (дефіцит часу, небезпека, підвищена відпо-

відальність, інтелектуальні перевантаження, пов'язані з надлишком або дефіцитом інформації, моральна відповідальність за прийняті рішення) [1].

Стан суб'єктивного дистресу і емоційного розладу, що виникає у період адаптації до значної зміни в житті або стресової події, створює труднощі для суспільної діяльності і повсякденної активності. Стрессова подія може порушити цілісність соціальних зв'язків індивіда (важка втрата, розлука) або широку систему соціальної підтримки і цінностей (міграція, статус біженця) чи представляти широкий діапазон змін та криз у житті (втрата роботи, іншомовне середовище). Індивідуальна схильність або вразливість грають важливу роль у ризику виникнення і формах прояву розладів пристосувальних реакцій [2].

Розроблена Г. Сельє концепція стресу тісно пов'язана з уявленнями про загальні закономірності процесу адаптації і саморегуляції. Дана концепція ґрунтується на понятті «загального адаптаційного синдрому», як сукупності неспецифічних адаптивних реакцій індивіда у відповідь на дії різних стресорів. Загальний адаптаційний синдром має фазний характер і розвивається стадійно. Г. Сельє описав три стадії стресу (тріада стресу). Перша стадія (стадія тривоги) характеризується мобілізацією захисних реакцій організму, викликаних тривогою. На другій стадії (стадія резистентності) відбувається підвищення стійкості організму до дії стресорів шляхом збалансованого витрачання адаптаційних резервів. Третя стадія (стадія виснаження) виражає межу «адаптаційної енергії» і виснаження адаптаційних резервів [3].

Ключовими положеннями когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса є те, що одна і та сама подія може зумовити високий рівень стресу у одного індивіда і водночас виявитися практично нейтральною для іншого; одна й та сама людина може в одному випадку поставитися до того, що відбувається, як до стресової події, в іншому ж випадку відреагувати на неї нейтрально, що безпосередньо залежить від контексту ситуації, фізичного і психологічного стану людини [4].

У кризових життєвих ситуаціях людина часто переживає фрустрацію. Необхідними ознаками фруструючої ситуації є наявність сильної вмотивованості досягти мету (задовольнити потребу) та бар'єри на шляху до досягнення мети. Фрустрація - це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. Найпомітнішими проявами поведінки людини у стані фрустрації також є такі: апатія, агресія, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай регресія (поведінка, яка наближена до заохочення мінімальних людських потреб) та стереотипія (порушення власної працездатності) [2]. Фрустраційна регресія (К. Багнер, Т. Дембо, К. Евін, 1943) означає повернення до попередніх форм розвитку, відносин, структури поведінки, мислення. Для людини, що опинилася в осередку надзвичайної ситуації, типовою є автоматична регресія психіки на вік підліткової кризи (13 -16 років). Зовні регресія виявляється у беспорядності людей, їх підкресленій слухняності, відсутності ініціативи, які несподівано можуть змінитися бурхливими спалахами руйнівного або хаотичного «підліткового» збудження [5]. На тлі регресії можливі: а)

персоніфікація джерела загрози з переживанням образу ворога або навпаки – пошук всемогутнього магічного помічника; б) при внутрішній забороні на прояв агресії і ворожості – аутоагресивні і суїцид [2]. Людина втрачає самоефективність.

На думку А. Бандури, самоефективність грає ключову роль у стресових реакціях та особливості захисту від потенційно небезпечних ситуацій. Представники соціально-когнітивної теорії наголошують, що люди, переконані у неконтрольованості потенційних загроз, вважають оточуюче середовище вкрай небезпечним, живуть у стані постійного страху і турбуються про події, які мало ймовірно можуть статися з ними [6].

Роль самоефективності та саморегуляції у виникненні ПТСР підтверджено й численними дослідженнями ізраїльських військових психологів (Z. Solomon, R. Benbenishty, M. Mikulincer, 1991). Чим нижчий рівень самоефективності та саморегуляції солдат, тим більше вони страдають від інтрузій і тим складнішою є їх повоєнна адаптація. Вчені наголошують на недостатній увазі до проблем самоефективності, саморегуляції, психологічної стійкості до сильних стресових військових ситуацій, значно більше уваги приділено визначенню факторів ризику ніж умовам успіху на війні (P. A. Saigh, M. Mroueh, B. J. Zimmerman, J. A. Fairbank, 1995). Тому окрім діагностики симптомів ПТСР особливу увагу слід звертати на адаптованість учасника бойових дій, його актуальні копінг-стратегії, здатність до саморегуляції [2].

Аналіз наукової літератури щодо саморегуляції показав, що здатність до саморегуляції є суттєвим чинником та основним інструментом саморозвитку особистості, який визначає та забезпечує міру власної активності та самостійності людини в життєдіяльності, особливо у складних життєвих ситуаціях.

Завдяки саморегуляції відбуваються зміни в трьох сферах: когнітивній, емоційній та поведінковій. Зміни на когнітивному рівні виражаються у формуванні позитивного ставлення до себе, до своїх можливостей і життя в цілому, розкриття свого внутрішнього потенціалу підвищення працездатності і сприйняття інформації. Почуття наснаги, радості, відчуття впевненості у власних силах, життєва енергія, відсутність почуття страху характеризують позитивні зміни на емоційному рівні. І нарешті, зміни в поведінковій сфері будуть проявлятися в життєвій активності, цілеспрямованості, реалізації цілей, адекватній взаємодії з оточуючими людьми. При гармонізації всіх трьох сфер, усуненні в них конфліктів шляхом зміни установок, ставлення до себе і навколишнього світу, передусім відбуваються зміни психічного стану людини – перехід від нерівноважного стану (пригніченості, суму) до відносної стійкості, гармонії. [8].

Розробка теорії та практики регуляції несприятливих емоційних станів у напружених умовах – є важливою задачею сучасної психології. Формування та ефективність використання механізмів саморегуляції виступають найважливішими факторами психологічного здоров'я і благополуччя, а нездатність до повноцінної саморегуляції може виступати фактором емоційного неблагополуччя. Саморегуляція виступає одним з основних засобів, який запобігає емоційному напруженню, стресу, спрямовує діяльність людини на реалізацію планів, підтримку значущих цінностей і тим самим формує та підтримує благополуччя людини. [8]

Саморегуляція на особистісному рівні виступає, насамперед, як волева регуляція поведінки, спрямована на подолання внутрішніх перешкод і конфліктів на шляху до досягнення свідомо поставленої мети, яка починається з актуалізації мотиву і завершується формуванням спонукання його результату. Воля виступає як вища психічна функція в мотиваційній сфері саморегуляції поведінки особистості. В процесі саморегуляції беруть участь такі утворення, як мотиви та установки, уявлення особистості про себе і свої можливості, знання про середовище. Особистість саморегулює поведінку, співвідносячи свої функціонально-енергетичні можливості із власними змістовно-смісловими установками, з системою своїх цінностей, з вимогами соціальних ситуацій та з дійсним і належним вчинком у сфері моралі [9].

Таким чином, адаптивна саморегуляція відіграє важливу роль у підтримці та збереженні психічного благополуччя особистості та сприяє здатності індивіда до повноцінного існування у соціумі. Незважаючи на різноманіття стресорів у життєдіяльності, кожна особистість володіє необхідними ресурсами для їх подолання, які в свою чергу можуть бути латентні, але важливо, щоб людина вчасно і максимально ефективно їх використовувала відповідно до власних індивідуальних особливостей та здійснювала накопичення цих ресурсів для розвитку адаптивної саморегуляції. [7].

В. Розов пропонує різні форми і методи адаптивної саморегуляції [10]:

1. Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції: антистресове харчування, антистресова аутофітотрегуляція, фізична активність.

2. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції: прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, техніки дихання, тілесно-орієнтовані техніки, медитація.

4. Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції: нейро-лінгвістичне програмування, design human engineering (DHE), когнітивні і раціонально-емоційні техніки, психотехнології позитивного мислення, парадоксальна інтенція.

5. Особистісний рівень саморегуляції стресу: гештальт-техніки усвідомлення потреб, асертивні психотехнології: впевненість і комунікативні вміння.

6. Антистресові психотехнології роботи зі сном і сновидіннями: нормалізація сну, гештальт-техніки роботи зі сновидіннями, онтопсихологічні техніки роботи зі сновидіннями, техніки усвідомлених сновидінь.

Отже, розвиток саморегуляції відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та здоров'я людини. Ефективність цього механізму проявляється у здатності особи до ефективного контролю над своїми емоціями, реакціями та поведінкою, як у повсякденному житті, так і у стресових ситуаціях. Розвинена саморегуляція допомагає знаходити внутрішню гармонію, адаптуватися до складних обставин та досягати поставлених цілей. Вона сприяє самопізнанню, розвитку автономності та самоактуалізації особистості, що є важливими компонентами повноцінного функціонування в сучасному світі. Таким чином, саморегуляція виступає фундаментом для успішної взаємодії з навколишнім середовищем,

досягнення особистих та професійних цілей, а також забезпечує психічний комфорт та підтримку оптимального психічного стану.

#### Література:

1. Афанасьєва Н., Ільїна Ю. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 21–27.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. Посібник. К.: Педагогічна думка, 2016. С 25–31.
3. Selye H. Stress and disease / H.Selye // Science. 1955. Vol. 122. P. 625–631
4. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process / R.S. Lazarus. New York: McGraw-Hill, 1966. 320 p.
2. Anxiety and stress: an interdisciplinary study of a life situation / Basowitz H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. New York: McGraw-Hill, 1955. 243 p.
3. C. C. Benight, A. Bandura Social cognitive theory of posttraumatic recovery The role of perceived self-efficacy 2004.
4. Бамбурак Н., Гуцман М. Роль адаптивної саморегуляції особистості у протидії стресу. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017 С 14–17.
5. Павленко Г. В. Роль саморегуляції для наснаження особистості *Науковий вісник Харківського національний університет. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 62. С 31–34.
6. Кириченко Т. В., Клименко І. В. Саморегуляція як умова активізації психологічних ресурсів особистості. *Наукові перспективи: Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 11. С 22.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології: навч. посібник. К.: Кондор, 2009. С 79.

## РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА У ОБРАЗОТВОРЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Найбільш цікавою для дітей є образотворча діяльність, що є окремим видом творчості і водночас художньо-естетичною формою дитячої активності, яка є одним із чинників формування особистості дошкільника. За переконанням І. Ликової, ця діяльність по важливості, з точки зору дітей 5-6 років, поступається лише ігровій діяльності. При цьому авторка звертає увагу на ту особливість, що дошкільники однаково люблять малювати (як фарбами, так і олівцями), ліпити, використовуючи при цьому глину, солоне тісто, пластилін, виготовляють красиві вироби з різного роду покидькового матеріалу. І. Ликова підкреслила, що для дітей – своєрідний спосіб освоєння дійсності, який спонтанна активність, що дозволяє зрозуміти себе та віднайти своє місце серед цієї дійсності. Разом з тим, образотворчість вдосконалює дитячу моторику, розвиває мислення та продуктивну уяву збагачує емоційну сферу, формує естетичне ставлення до навколишнього світу [1, с. 11].

Разом з тим, кожен зі складників образотворчості характеризується своїми власними специфічними відмінностями, як дозволяють дітям 5-6 років передавати емоційні враження від об'єктів навколишнього світу, беручи за основу ті чи інші зображальні засоби. Зокрема малювання (предметне, сюжетне, декоративне) дозволяє дошкільникам втілювати образи на площині, використовуючи лінії, штрихи, колір, композицію. Дослідники визначили, що під час створення малюнку у дітей 5-6 років виникає відповідне ставлення до образу (змісту зображення), адже тут виявляються і почуття; подібне позитивне відношення мають місце й під час розглядання малюнку (картини). Почуття, які виникають у цей момент є такими ж, як і під час сприйняття реального об'єкту.

При цьому художньо-творчі здібності, їх розвиток і формування у малюванні залежать від міри захопленості цією діяльністю дитиною, а також від індивідуальності малюка (задатки, хист). Так, вагоме значення для дітей 5-6 років мають заняття з декоративного малювання, на яких вони незалежно (самостійно) від дорослих створюють візерунки, ознайомившись при цьому з творами декоративно-прикладного характеру.

Аплікація як вид образотворчості передбачає створення площинних художніх образів, проте вони, на відміну від малювання, різняться більшою мірою узагальненості. Також її відмінними ознаками вважаються силуетність і монотонність (недиференційованість) кольору. Вона поділяється на предметну, сюжетну, а також і на декоративну. Як освітня технологія та один з видів декоративно-прикладного мистецтва, аплікація характеризується впливом на уяву та



сприймання, на творчу активність п'яти-шестирічних дошкільників. Розвиває здатності до почуття форми та вдосконалює окомір. У ході опанування аплікацією діти використовують різний матеріал, засвоюють такі техніки як наклеювання, вирізання, обривання, колаж, а також основи створення сюжетної аплікації [3; 5].

Своєрідним видом образотворчої діяльності є ліплення, суть якого полягає у створенні художніх тривимірних образів, тобто таких, що мають об'єм. При цьому основним виражальним засобом є пластика (форма предмету). З метою створення виробів у ліпленні використовують переважно наступні пластичні матеріали: глина, солоне тісто, пластилін. Значно рідше використовують віск, а також гіпс. Підвидами цієї дитячої діяльності є предметне, декоративне (як правило виготовлення декоративних пластин) та сюжетне ліплення. У дітей 5-6 років формують вміння використовувати у ході побудови ліпних поробок конструктивний, пластичний та змішаний шляхи. Їх призначення – створення конструкцій і рельєфних зображень. Вміння, які формуються у ліпленні, є вагомим підґрунтям для розвитку конструктивних здібностей, просторового інтелекту, фантазії, але основне їх призначення – сприяння самовираженню, утвердження самобутності [2; 3].

Конструювання, як окремий вид художньої діяльності дітей 5-6 років, полягає у створенні конструкцій, використовуючи при цьому різні матеріали. Його основу складають конструктивно-технічні вміння, здатності доволіно розглядати та аналізувати будову об'єктів (предметів), а також порівнювати, узагальнювати і, саме головне, мислити творчо та створювати художнього змісту конструкції. Тим самим у старших дошкільників розвивається естетичне ставлення до дійсності, відчувати та помічати прекрасне у світі (поєднання кольорів, гармонія у природі). Розрізняють конструювання кількох видів: а) з будівельного матеріалу; б) з деталей спеціальних конструкторів; в) з природного матеріалу; г) з паперу. Власне останні два види, на думку фахівців, утворюють саме художнє конструювання, оскільки їх результатом є естетично оформлені вироби, у яких втілено художні образи. У старшій групі ЗДО процес конструювання відбувається за зразком, за умовами та за власним задумом, що вказує на зростання дитячої самостійності.

Чільне місце останнім часом у образотворчій діяльності надається й використанню нетрадиційних технік для створення різноманітних зображень. Насамперед, це стосується малювання. До таких технік відносять: ознайомлення дітей з техніками штампування, лесування, плямографії монотипії, малювання долоньками, нитками, за допомогою трафаретів суттєво розширює здатності дітей 5-6 років до створення виразних творів (малюнків), сприяє розширенню знань дітей про засоби виразності та їх втілення у своїх роботах [1; 4].

Досить активно у образотворчій діяльності використовують художні твори, що фахівцями пояснюється суттєвим розширенням тем для дитячих малюнків, а також стимулюванням проявів індивідуальних особливостей, які стимулюють внесення творчих елементів. Так, літературні твори дозволяють отримати вичерпні відомості про об'єкт (предмет), його властивості, характерні особливості його будови, складових частин і, водночас, залишають простір для фантазії, дитячої

вигадки. У цьому випадку художні образи (які є словесними) допомагають дитині з творчим задумом [3, с. 21].

Варто відмітити, що діти 5-6 років здатні адекватно оцінити власний художній витвір самостійно або ж за допомогою навідних запитань дорослих. Такі дії стають можливими завдяки тим знанням і уявленням, які вже мають у своєму розпорядженні діти або завдяки наданій у розпорядження дитині натури. Окрім того, свою самооцінку старші дошкільники здатні обґрунтувати, використавши знання про естетичні особливості предметів і явищ та про мистецькі способи їх створення, що є свідченням розвитку їх особистості.

*Таким чином*, образотворча діяльність – це художня активність дітей, яка відрізняється за мистецькими діями та змістом і є спрямованою на досягнення творчого результату (малюнку, виробу тощо), що підкреслює її продуктивний характер. Разом із тим, образотворча діяльність є вагомим чинником розвитку особистості дошкільника. Так, потенціал образотворчої діяльності у цьому напрямі забезпечується впливом на індивідуальні уподобання, естетичні смаки дитини, її схильності до певного виду образотворчості, збагачення мистецького досвіду. Уміле оперування дорослим різними зображальними засобами образотворчої діяльності сприятиме оволодінню дітьми різними художніми вміннями, розвиватиме їх мистецький потенціал, творчі здібності, формуватиме у них мистецьку спрямованість особистості.

#### **Література:**

1. Ликова І. О. Програма художнього виховання , навчання й розвитку дітей 2-6 років «Кольорові долоньки». Х.: Веста: Вид-во Ранок, 2007. 128 с.
2. Пісоцький О. П., Пісоцька Л. М. Лекції з психології дитячої творчості: навч. метод. посіб. Н.: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 247 с.
3. Пісоцький О. П., Пісоцька Л. М. Основи образотворчого мистецтва та образотворча діяльність у дошкільному віці : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 163 с.
4. Творчий розвиток засобами мистецтва виховання: навч-метод. посібник / за ред. Н.Г. Ничкало. Чернівці : Зелена Буковина, 2011. 280 с.
5. Туриніна О. Л. Психологія творчості: навч. посібн. К.: МАУП, 2007. 160 с.

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

## **ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

У своєму розвитку особистість як суб'єкт діяльності характеризується потенціалами, які виконують роль інтегративних характеристик в структурі індивідуальності [2, с. 340]. Суспільно-політичні, економічні умови у поєднанні з перенасиченим інформаційним середовищем передбачають наявність у юнаків розвиненого інтелектуального потенціалу, що здатен забезпечити належне професійне становлення, конкурентноздатність на ринку праці, соціальну та фахову компетентність при розв'язанні теоретичних і практичних завдань.

Головною особливістю інтелектуального розвитку молодшої людини – це становлення інтелектуального потенціалу – динамічного утворення, під яким розуміють складний психологічний феномен, що забезпечує ефективність відображення, проектування й опрідметнення навколишньої дійсності особистістю та складається із взаємопов'язаних між собою якісних компонентів структури інтелекту: теоретичний інтелект, вербальний інтелект, практичний інтелект, формальний інтелект, мнемічний інтелект, емоційний інтелект, соціальний інтелект, просторовий інтелект, професійний інтелект. «Інтелектуальний потенціал майбутнього фахівця формується на основі встановлення динамічних взаємозв'язків між елементами структури інтелекту, які спрямовані на вдосконалення діяльності й отримання якісно нового результату» [3, с. 153]. При цьому, структурні компоненти та психологічний зміст означеного утворення відображають специфіку й предметну спрямованість певного фаху.

Юнацький вік є важливою початковою ланкою у ланцюжку зрілих вікових періодів розвитку. Молодь у цьому періоді знаходиться у хронологічних межах від 15 до 25 років. Головною психологічною особливістю юнацького віку є його поділ на ранню і пізню юність. Завдання, які припадають ці вікові періоди (вибір професії, професійне навчання), значною мірою визначають психологічні особливості молодих людей. Іншими словами, це молодь, яка проходить стадію персоналізації на основі цілеспрямованого засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій.

Також, у юнацькому віці спостерігається нерівномірність і суперечливість розвитку інтелекту, що супроводжується виникненням важливих новоутворень (становлення цілісності інтелекту; зміни в діяльності інтелекту, що пов'язані із вмінням помічати та ставити проблеми, самостійно їх формулювати, знаходити шляхи і засоби вирішення проблемних задач) і свідчить про сенситивність для розвитку складових інтелектуального потенціалу особистості.

У юнацькому віці продовжує формуватися стильова сфера особистості, що значною мірою зумовлено становленням продуктивності інтелектуальної діяльності та продуктивних характеристик когнітивних стилів – своєрідного чинника, який сприяє організації взаємодії особистості із навколишньою дійсністю, «виконує функції адаптації, компенсації, регуляції й разом із темпераментом, характером, здібностями й інтелектом утворює структуру індивідуальності» [1, с. 179]. Поєднання особливостей розвитку інтелекту з формуванням психологічних властивостей когнітивного стилю особистості у юнацькому віці вказує на особливу сенситивність індивідуальності юнака щодо становлення його інтелектуального потенціалу в професійного зростання.

Таким чином, юнацький вік є початковим етапом становлення зрілості особистості. Важливою особливістю інтелектуального розвитку у юнацькому віці є становлення інтелектуального потенціалу особистості, сутність якого полягає у переструктуруванні інтелектуальних вмінь у цілісний феномен, чому сприяють продуктивні характеристики когнітивних стилів. Поєднання інтелектуальних і стильових особливостей особистості юнака сприяє успіху майбутніх фахівців у професійному зростанні, у роботі з інформацією, а також саморозвиткові особистості.

#### Література:

1. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посібн. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
2. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посібн. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.
3. Пісоцький О. П. Принципи когнітивної психології та сучасна практична психологія. *Тези доповідей учасників Другої міжнародної науково-практичної конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи. м. Київ 25 жовтня 2009 року»*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2009. С.152–154.

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **КРИЗОВА СИТУАЦІЯ В СТРУКТУРІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

Життя людини наповнене різноманітними ситуаціями. З філософської точки зору, в загальному розумінні, «ситуація» означає поєднання духовної і природної реальностей, свого роду підсумок того, що відбувається тут і зараз. Людина може створювати ситуації самостійно або бути прямим учасником ситуації яка була створена кимось (людиною, людьми, системами) чи чимось (природні явища). Існують ситуації, в яких людина не приймає безпосередньої участі, а тільки є спостерігачем. Кожна ситуація змушує людину реагувати діями чи хоча б сприйняттям, але вибір реакції завжди залишається за людиною і багато в чому залежить від ступеню напруженості ситуації.

Поняття «криза» (від грецького слова «krisis») означає поворотний пункт, рішення, результат. Криза по своїй суті – це різка зміна звичного стану речей, загострення, важкий перехідний стан, небезпечний нестійкий стан, переломний момент. Криза – це стресова ситуація, яка впливає на емоційний, розумовий, фізичний стан людини та потребує термінових змін в уявленнях про життя, світ та себе. Натомість, в китайській мові поняття «криза» має дві частини, одна з яких перекладається як небезпека, а друга – можливість. Виходить, що криза – це повний небезпеки шанс, який дає можливість розвиватися людині, суспільству, системі тощо.

Вважається, що поняття «криза» використовувалося в медицині ще до XVII-XVIII сторіччя, а потім його почали вживати стосовно подій в суспільстві, наприклад в військовій, політичній сферах [5]. На сьогодні таке явище як криза присутнє у всіх сферах людського буття.

Розрізняють такі кризи у психології:

1) Вікові або кризи розвитку. Л. С. Виготський «віковою кризою» називає цілісні зміни особистості дитини, які з'являються при зміні стабільних періодів. Криза в дитячому віці – це поява основних новоутворень від попередньо-стабільного періоду, що призводить до руйнування однієї соціальної ситуації розвитку та появи іншої. Л. С. Виготський вказував на необхідність єдності позитивного та негативного боку кризи. Е. Еріксон вважає, що існує вісім вікових криз, які є закономірними і обов'язковими для кожного [1, с. 9];

2) Екзистенційні кризи – це кризи сенсів і цінностей, втрата чи зміна яких може протікати самостійно або поєднуватися з віковими кризами;

3) Кризи систем. До цієї категорії відносяться всі системи (сімейна, медична, освітня, правоохоронна, конкретних організацій тощо);

4) Соціальні кризи – це моменти утворення і прояву соціальних суперечностей через порушення нормальної взаємодії між членами суспільства, його групами і інститутами;

5) Множинні кризи характеризуються проявом двох або більше криз одночасно;

6) Кризи ситуацій в першу чергу характеризуються моментом раптовості (стихійні лиха, аварії, катастрофи, війни, втрати близьких тощо).

З певного часу кризові ситуації стали основою терапевтичних досліджень в психіатрії. В результаті цього виникла теорія кризових втручань, яку в першу чергу пов'язують з дослідженнями Е. Ліндермана. Він вивчав симптоматику криз, спостерігаючи за реакціями 101 людини, які щойно втратили близьких. Естафету таких досліджень продовжили Пол, Каплан та інші науковці із Гарварда. В подальшому Каплан запропонував таке визначення кризи: криза в житті людини виникає тоді, коли з'являється проблема у якій немає рішення і вона не може бути вирішена з використанням звичайних методів. В основі кризової теорії Каплана лежить поняття гомеостазу, коли при порушенні гомеостатичного балансу і виникає криза [5].

Криза – це кінець старого і початок нового, це вмирання якоїсь частини себе для набуття нових складових. Нажаль, не завжди вистачає сил на руйнування старого і побудови нового себе. Дехто на етапі руйнування знищує багато чого і навіть себе самого, відмовляючись залишити зручне, відоме про себе, надбане, те що людина «переросла». Йдеться не тільки про самогубство, а й про застрягання в життєвій кризі [2, с. 195].

Життя людини наскрізь пронизане кризами, це свого роду поштовх до розвитку для формування власної еволюції та вклад в еволюцію людства. Одна й та сама кризова ситуація може по різному переживатися різними людьми з огляду на їх індивідуальність. Більше того, одна й та сама складна життєва ситуація може переживатися людиною легше в минулому і зовсім не бути кризою, а в теперішньому часі сприйматися катастрофою. Кризою можна назвати тривалий і гострий внутрішній конфлікт особистості, який заважає досягати поставлених цілей та стосується цінностей, сенсу та життя в цілому.

За Титаренко Т. М. на формування переживання людиною кризової ситуації впливають різні чинники (Рис. 1).



**Рис. 1. Чинники, які формують рівень переживання людиною кризової ситуації за Титаренко Т. М.**

До індивідуальних особливостей людини відносяться її: характер, темперамент, інтереси, нахили, здібності, відчуття, сприйняття, мислення, уява, пам'ять.

Сила чи слабкість волі людини напряму залежить від врівноваженості людини в житті, яка в свою чергу формується впливом різних життєвих ситуацій, подій, реакцій (Рис. 2).



**Рис. 2. Критерії впливу на силу волі людини за Титаренко Т. М.**

Для кращого розуміння того, які типи кризових ситуацій бувають, Т. М. Титаренко пропонує розглядати їх в контексті життєвих світів особистості. Отже, умовно виділяють в життєвому просторі внутрішній та зовнішній світи (Рис. 3.) [2, с. 204].



**Рис. 3. Життєві світи особистості**

1. В легкому і простому життєвому світі особистості:
  - Затримка задоволеності потреби = криза;
  - Часткова незадоволеність потреби = катастрофа;
  - Стрес = глобальна життєва криза.

2. В важкому і простому життєвому світі особистості присутнє терпіння, тому:

- Стрес не є кризою;
- Стрес = предметна діяльність або стрес = психосоматична симптоматика;
- За неможливості задовольнити єдину потребу = загроза життю в цілому = фрустрація = життєва криза.

3. В легкому і складному життєвому світі особистості напрацьовані власні механізми опанування стресових ситуацій, тому:

- Фрустрації відсутні;
- Внутрішній конфлікт = криза. Конфлікт незадоволеності двох потреб призводить до порушення єдності свідомості особистості.

4. Важкий і складний життєвий світ людини формує відсутність очікувань задоволення всіх потреб, тому тут:

- Стрес не є кризою;
- Конфлікт не є кризою;
- Фрустрація не є кризою, але може викликати «мікрокризу»;
- Тривалий і тотальний стрес може викликати «мікрокризи».

Окрему увагу слід приділити нормальній (нормативній) та аномальній кризам. До нормальних криз відносяться вікові кризи, які є абсолютною закономірністю для кожної людини. Перебіг вікових криз залежить від фізичних властивостей особистості, її характеру, стану нервової системи, виховання, напрацьованого досвіду, відносин з оточуючими. Частіше нормативні кризи тривають недовго и не мають патологій, але можуть включати в себе тривогу, напруженість, депресивні симптоми.

Початок вікової кризи пов'язаний перш за все з настанням психологічного насичення провідною діяльністю в конкретному віковому періоді (наприклад, провідною віковою діяльністю дошкільника є гра і вона не може залишатися головною в віці молодшого школяра). Коли в конкретному віковому періоді припиняється розвиток, з огляду на його вичерпаність, починається вікова криза.

В випадках, коли людина вчасно не пережила вікову кризу або вона пройшла в нечіткій формі, збільшується вірогідність аномальних чи регресивних кризових станів.

Вважається, що аномальні кризи не пов'язані з завершенням вікових періодів, психічним розвитком чи певним відрізком життя (якоюсь справою). Ненормативні кризи в першу чергу з'являються в період складних життєвих обставин, коли події швидко змінюють життя людини. Кризові події можуть відбуватися в різних сферах життя особистості. Досить сильно переживаються кризові ситуації, якщо перед цим було накопичення невдоволеністю життям (незадоволеність собою, партнером, діяльністю; труднощі у родинних стосунках; невдачі тощо). Повсякденні негаразди, якщо їх багато, можуть формувати аномальну кризу, або суттєво впливати на її протікання. Кризова ситуація – це завжди примус людини до дій, що перевищують її енергетичні ресурси та адаптаційні можливості.

Кризові ситуації впливають абсолютно на всі сфери життя особистості і можуть руйнувати не тільки «застаріле», а й те, що тільки формується в житті



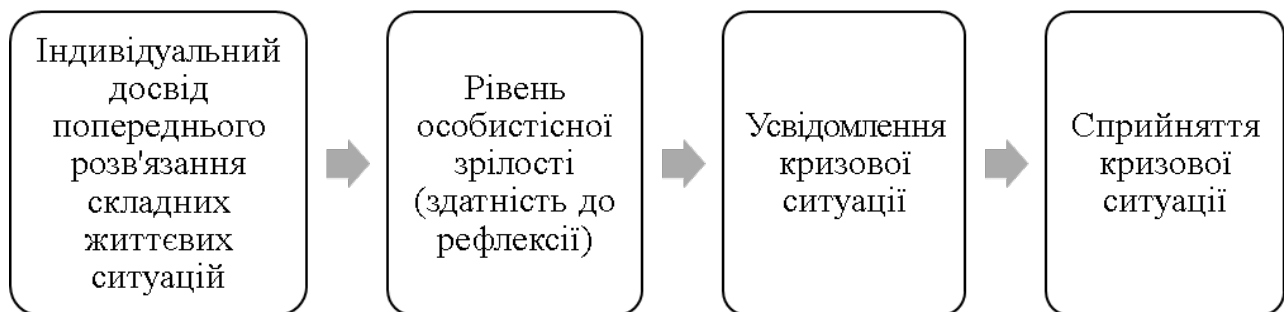
людини. Фаза руйнації в ненормативній кризі є довшою ніж в нормативній кризі. Зріла особистість під час кризової ситуації буде переживати, страждати і перетворювати дану ситуацію в нові можливості, конструктивні стратегії, загартовування та отримання нового життєвого досвіду.

За Т. М. Титаренко до біографічної кризи відносяться всі накопичені невдоволеності особистості власною діяльністю, своїм життєвим шляхом, змістом свого життя в цілому. Мені здається, що тут можна говорити про екзистенційну фрустрацію за В. Франклом. Частіше таке відбувається коли людина забуває цінність свого минулого і не може віднайти сенс свого життя зараз, відповідно не може будувати своє майбутнє [4, с. 26].

Кризова ситуація – це завжди раптово і неочікувано. Вона охоплює людину повністю і спочатку здається, що нічого не можна змінити. Але вихід є і як мінімум – це зміна свого ставлення до самої ситуації. Це та свобода про яку В. Франкл говорить, що вона присутня у людини до останнього подиху і яку ніхто не може забрати [4, с. 131].

Сприйняття, ставлення, розв'язання кризової ситуації людиною залежить від самої людини, а саме від її адаптаційних можливостей, уявлення про саму ситуацію та можливостей її подолання. Все це можна назвати індивідуальним опануванням ситуації, яке необхідне людині для збереження своєї максимальної цілісності під впливом стресогенних факторів або копінг-поведінкою.

Сприйняття кризової ситуації залежить від її усвідомлення (Рис. 4) [2, с. 205].



**Рис. 4. Фактори впливу, що формують сприйняття кризової ситуації**

Вибір копінг-поведінки особистості в кризовій ситуації залежить від сприйняття самої ситуації (переживання, емоційного стану) та вимог кризової ситуації.

До загальних типів опанування кризової ситуації за Р. Лазарусом відносяться:

- 1) Проблемно-орієнтований тип – стратегія вирішення ситуації;
- 2) Емоційно-сфокусований тип – стратегія зміни емоційного стану відносно ситуації;
- 3) Уникання. Всі типи опанування можуть комбінуватися один з одним.

До стратегій опанування також відносяться:

- Дистракція (відволікання, переключення уваги від джерела кризи для зменшення напруження, тривоги, стресу);

- Релаксація (розслаблення, відпочинок);
- Стратегія нового тлумачення кризової ситуації;
- Стратегія пасивного прийняття кризової ситуації;
- Стратегія емоційного відреагування;
- Стратегія пошуку підтримки.

Ставлення до кризової ситуації може бути дуже різним. Тимчасова втрата адаптивності, сприйняття всього навколо прямолінійно, неможливість зразу пристосуватися до змін, психологічна ригідність, гнів або страх чи апатія суттєво заважають сприймати реальність.

Найпоширенішими типами ставлення до кризової ситуації є:

1) Ігноруючий тип ставлення – недооцінювання серйозності, глибини, масштабів кризової ситуації тощо. Частіше цей тип обирається через дефіцит ресурсів на сприйняття і вирішення кризової ситуації або через психічну травму, яка була колись. Ігноруюче ставлення може бути корисним для надання впевненості людині для подолання труднощів, але це тимчасово;

2) Перебільшувачий тип ставлення – переоцінювання серйозності кризової ситуації може довести людину до іпохондрії. І як результат, це суттєво позначається на реальному сприйнятті і вирішенні кризової ситуації, а також на реальному розумінні нових кризових ситуацій. В такому ставленні людина не бере на себе відповідальність за своє життя і рішення;

3) Демонстративний тип ставлення – це фактично перебільшення кризової ситуації і хизування нею так, начебто більше ні у кого нічого подібного не траплялося. Така позиція «жертви» привертає до себе увагу, кличе на допомогу, може маніпулювати іншими в корисливих цілях;

4) Волонтаристський тип ставлення – це наполегливе заперечення дійсності, категорична незгода з фактом кризової ситуації. Така людина не дозволяє собі відпочинку, примушує себе працювати в рази більше ніж до кризової ситуації, тому що є чіткий план дій для реалізації мети і його обов'язково треба виконати. По суті - це уникання реальності, незгода з дійсністю, заперечення своїх слабих, що поглиблює кризову ситуацію;

5) Продуктивний тип ставлення – це здорове ставлення людини до себе в різних ситуаціях і моментах свого життя. Таке ставлення включає в себе володіння всіма копінг-стратегіями і в залежності від кризової ситуації, людина грамотно підбирає стратегію для її вирішення. Немає універсальної копінг-поведінки, яка б була успішною у вирішенні всіх кризових ситуацій, а є гнучкість у виборі самої копінг-стратегії.

За Т. М. Титаренко, кожна життєва криза має три ступені глибини – поверхова, середня, глибока. Найбільша, найнебезпечніша криза завжди має поверхневий ступінь. Чим раніше буде розпізнана криза, тим легшим буде шлях її подолання [2, с. 220].

Переживання під час поверхневої глибини кризової ситуації можуть бути різними: незадоволеність тим, що відбувається, дратівливість, тривога, апатія, внутрішня розбалансованість, незадоволеність власним ритмом життя, байдужість.

Переживання середньої глибини кризової ситуації перш за все пов'язані з безсиллям, яке людина відчуває в контексті виконання буденних справ, зі страхом за майбутнє. Суттєво зменшується «горизонт планування», тому що повсякденні зобов'язання тепер забирають значно більше енергії. На цій стадії можуть з'явитися: агресивність, хронічна втома, поганий настрій, порушення апетиту та сну.

Переживання глибокого ступеню кризової ситуації пов'язане з знеціненням минулого, втратою можливості планувати майбутнє, теперішнє стає безглуздим, втрачається сенс життя. Найважливіші життєві цінності руйнуються, а замінити їх поки що ні чим. Людина відчуває свою неповноцінність, можуть з'явитися суїцидальні думки.

Отже, кризова ситуація – це життєва ситуація, яка характерна своєю значущістю, травматичністю, важкістю, екстремальністю, надзвичайністю. Кризова ситуація впливає на все життя, охоплює людину повністю і, частіше всього, приходить раптово. В залежності від масштабу, швидкості виникнення, обсягу наслідків, тривалості і переживання кризової ситуації відбуваються зміни в житті людини.

Кризові ситуації можуть виникнути від: стресових подій (травми, насильство, катастрофи, війни, втрати, стихійні лиха тощо); специфічної професійної діяльності (військові, медики, рятувальники); конфлікт чи розрив у стосунках; перехід на новий віковий період; втрати сенсу життя тощо.

Сприйняття, ставлення, розв'язання кризової ситуації людиною залежить від самої людини, а саме від її адаптаційних можливостей, уявлення про саму ситуацію та можливостей її подолання. Все це можна назвати індивідуальним опануванням ситуації або копінг-поведінкою, яке необхідне людині для збереження своєї максимальної цілісності під впливом стресогенних факторів.

Кризова ситуація – це можливість краще зрозуміти себе, свій життєвий задум, поєднати в собі цінність свого минулого, усвідомленість теперішнього та направленість майбутнього.

### **Література:**

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетровського національного університету, 2010. 244 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агрпромвидав України, 1998. 348 с.
4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
5. Gizun A., Lozova I. Analysis of «crisis» definition and basic aspects of business continuing planning concept. *Ukrainian Scientific Journal of Information Security*. 2016. Vol. 22. Issue 1. P. 99–108.

**Поклад І. М.**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник лабораторії  
загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

Воєнні події, які відбуваються в Україні, є стресом для різних категорій населення. Чинником високої травматизації мирного населення, а особливо дітей, в умовах воєнного часу є як перебування у зоні воєнних дій, так і вимушене переселення з рідних місць і адаптація до життя переселенців (як в Україні так і за кордоном). Тому на сьогодні психологічна допомога особистості по подоланню стресових ситуацій, психотравматичних розладів, а отже по збереженню її психічного здоров'я, набуває в Україні особливої актуальності.

Науковці зазначають, що «здоров'я є провідною цінністю та необхідним ресурсом для гармонійного функціонування особистості, а стан здоров'я населення – показником розвитку суспільства. Розуміння цього набуває особливого звучання саме сьогодні, коли через військові дії на території нашої країни не тільки стан гармонійного функціонування особистості, її загального здоров'я та благополуччя, а й життя людини знаходиться у постійній небезпеці» [3, с. 9].

З початком широкомасштабної війни головною метою, поставленою часом перед системою освіти, особливо для тих дітей, які отримали психологічну травму, є створення психолого-педагогічних умов, які повинні забезпечити виховання гуманної, соціально активної особистості, сприяти розвитку потенційних можливостей кожного учня, його здібностей, обдарованості, таланту, яка володітиме духовним багатством та фізичною досконалістю, а отже, буде підготовлена до повноцінного та щасливого життя [4].

Немає більш значущої та нагальної проблеми людини, ніж забезпечення безпечного життя в різних її аспектах. У психології категорія безпеки активно почала досліджуватися з середини ХХ століття, перш за все, в роботах психологів гуманістичної спрямованості (А.Маслоу, 1996; Е.Фромм, 2008; К.Хорні, 2016). Вченими було визначено, що об'єктом психології безпеки є психологічні характеристики людини, соціальної групи, суспільства як суб'єктів безпеки, а предметом психології безпеки є психологічна безпека особистості і соціального середовища.

У сучасній довідниковій літературі поняття безпеки визначається з огляду на те, який саме її прояв вивчається, а саме:

- безпека – стан, коли кому-, чому-небудь ніщо не загрожує; безпечний – стан, який не приховує в собі небезпеки або захищає кого-, що-небудь від небезпеки; якому не загрожує небезпека, гарантований від небезпеки; який не завдає, не повинен завдавати;

- безпека – відсутність небезпеки, надійність; безпечний стан – незагрозливий, що не може заподіяти зла або шкоди, нешкідливий, збережений, вірний, надійний;

- безпека – стан, при якому не загрожує небезпека, тобто є захист від небезпеки; безпечний стан – це стан, що не загрожує небезпекою, той, що захищає від небезпеки;

- безпека – стан, почуття, засіб захисту від небезпеки, шкоди; безпечний стан – це захищений від небезпеки або шкоди, який не призводить до фізичної шкоди, неушкоджений; стабільність і свобода від страху або тривоги;

- безпека – засоби та заходи, які спрямовані на збереження життя, здоров'я, волі й власності громадян.

Стосовно понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» сучасні науковці приходять до висновку, що перше має відношення більше відношення до окремих психічних процесів та механізмів, то в основі повноцінного розвитку дитини знаходиться її психологічне здоров'я, від якого багато в чому залежить духовне і фізичне здоров'я. Отже, поняття психологічне здоров'я відноситься до особистості взагалі, тобто, перебуває у тісному зв'язку з вищими проявами людської душі й «озброює» дитину засобами самопізнання, саморозвитку в контексті з людьми, які її оточують та умовами культурних і соціальних показників, які піддаються корекції.

Найбільш чисельною і найбільш розгалуженою, безперечно, є її головною метою якраз і є

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка зараз набирає усе більших масштабів в Україні, своєю головною метою визначає захист психічного здоров'я і благополуччя всіх учасників освітнього процесу в психологічній службі системи освіти [1].

В молодшій школі найсприятливіші умови для розвитку та корекції психологічного здоров'я особистості закладаються на уроках художнього напрямку: малюванні, музиці, фізичній культурі, хореографії, музичній ритміці, праці тощо. Діти пізнають світ насамперед в образах, фарбах, звуках, формах, рухах. Отже, важливу роль у творчому розвитку учнів відіграє мистецтво.

Концепція реабілітації та виховання через мистецтво не обмежується ознайомленням дітей з його творами, а, передусім, пропагує активне включення дітей у художню діяльність. У науковій літературі термін реабілітація (від лат. *rehabilito* – відновлення) пояснює собою комплекс медичних, педагогічних, професійних, психологічних заходів, які направлені на поновлення здоров'я та працездатності осіб з обмеженими в результаті перенесених хвороб та травм фізичними та психічними можливостями. Для багатьох дітей України, враховуючи реалії сьогодення, саме через будь-які форми художнього виховання та творчість можливо відновити їх адаптаційний ресурс, життєстійкість та психологічне здоров'я. У зв'язку з цим, варто також нагадати, що формування потреби у творчості – складна духовна потреба, а вміння творчо підходити до життя – передумова успішної реалізації в суспільстві. Тому пробудження в людині творчості відкриває

для неї шлях до розкриття власної індивідуальності й реалізації своїх здібностей та таланту, а отже, все, що творчо буде засвоєне дитиною, стане її надбання у подальшому житті.

У зв'язку з провідною роллю, яку видатні психологи відводять творчості у справі збереження і духовного здоров'я, виникає задача використання творчого потенціалу особистості з метою профілактики та лікування її можливих життєвих криз чи відновлення внутрішнього ресурсу й здоров'я. Так, наприклад, Левченко М. В. [2] вважає, що творчість володіє потужними можливостями в розвитку, корекції та реабілітації дітей з захворюваннями внутрішніх органів та систем. Як відомо, такі захворювання негативно впливають на психіку дитини, що в свою чергу може призвести до суттєвих труднощів в оволодінні знаннями. Таким дітям властива надмірна стомлюваність, непосидючість, дратливість, замкненість тощо. Часті захворювання значно обмежують коло їх спілкування, а невдачі та промахи звужують зону успішності. Одним із засобів вирішення цієї проблеми є арт-терапія (чи заняття мистецтвом у сфері медицини й освіти).

Як особливий вид професійної діяльності арт-терапія почала розвиватися в Великобританії після Другої Світової війни, причому в тісному зв'язку з психотерапією. У ХХ столітті мистецтву стали офіційно приписувати терапевтичну функцію, ґрунтуючись на конкретних позитивних результатах наукових досліджень. Так, наприклад, у Великобританії М. Річардсон. Дж. Дебуффе та ін. використовували образотворче мистецтво для лікування психічних розладів, а в 1940-і роки малюнки, виконані різними людьми, використовувалися як інструмент дослідження несвідомих процесів. За однією з версій термін «арт-терапія» був вперше використаний Адріаном Хіллом в 1938 році при описі своїх занять образотворчою діяльністю з туберкульозними хворими в санаторіях. Потім цей термін став застосовуватися до всіх видів терапевтичних занять, які ґрунтуються на застосуванні мистецтва (музикотерапія, драма терапія, танцювальна терапія тощо). Пізніше наповнення поняття розширилось, зараз арт-терапія це комплекс методів психотерапії і психокорекції, які використовують творчу активність людини для вирішення проблеми психологічного характеру, покращують психоемоційний стан, а отже, допомагають дорослим та дітям віднайти ресурси для подальшого життя.

Звичайно, що арт-терапія – це всього лише частина комплексної реабілітації, але саме вона може охопити значну частину позаурочної діяльності дітей, тому що дозволяє розглянути в рамках освіти не тільки художнє виховання, але і всі компоненти корекційно-розвиваючого процесу засобами мистецтва. Науковці та педагоги підкреслювали, що художня діяльність дітей забезпечує їх сенсорний розвиток, формує мотиваційну сторону їх продуктивної діяльності, сприяє розвитку сприйняття, довільної уваги, уяви, мовлення, дрібної моторики руки, комунікації. Сприйняття творів мистецтва може приносити приємні враження і сприяє перетворенню негативних емоцій у позитивні. Образи художньої творчості відображають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства.

Отже, мистецтво як форма культури та складова освіти покликано реалізувати свій творчо-гармонізуючий вплив, а саме: врівноважувати чуттєву та раціональну сферу свідомості людини і, таким чином, оберігати психологічне та фізичне її здоров'я. Танцювальне мистецтво, завдяки виразним особливостям, залучає школярів до високих духовних багатств та моральних цінностей суспільства, а також є найсуттєвішим засобом у розвитку розумової та фізичної досконалості дітей. Доцільно також нагадати про те, що психомоторика дитини є психологічним еквівалентом її свідомості.

Організм дитини дуже пластичний, він найбільш чутливий до впливів оточуючого середовища ніж організм дорослої людини, і від того, які є ці впливи – сприятливі чи негативні, залежить яке здоров'я сформується в неї. На заняттях хореографією діти стикаються із факторами, які розвивають їх розум, тренують м'язи, активізують емоційно-чуттєву сферу, волю і т. ін. Якщо ці фактори відповідають віковим можливостям учнів, тоді вони чинять тренуючий, зміцнюючий вплив і дитина не тільки не хворіє, але й загартовується, стає міцнішою та дужчою.

Спрямованість на розвиток фізичної досконалості та збереження психологічного здоров'я учнів передбачає не випадкове, стихійне розкриття здібностей дитини, а спеціальний вибір такого змісту, методів, форм, засобів, створення таких умов навчання та виховання, при яких творчий потенціал дитини зможе розкритися якомога раніше [4]. Тому завдання дорослих – педагогів, психологів, батьків – полягає в тому, щоб не порушуючи складного процесу, яким є розвиток духовної та фізичної досконалості та допомагаючи дитині відповідно до її віку оволодіти засобами саморозуміння, самоприйняття та саморозвитку в контексті гуманістичної взаємодії з її оточенням в умовах культурних, соціальних, економічних та екологічних реалій навколишнього світу, вивчати здібності дитини, виявляти її нахили, інтереси, прагнення; радіти її досягненням і вболівати за її можливі невдачі, долаючи перешкоди разом з нею на шляху пізнання; навчити дитину думати й спостерігати, працювати так, щоб відчувати радість праці.

#### Література:

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: ПУЛЬСАРИ. 2017. 218 с.
2. Левченко М. В. Арт-терапія або реабілітація творчістю. *Школа життєтворчості особистості*: наук.-метод.збірн. Київ, Інститут сист.досл.освіти, 1995. 198 с.
3. Максименко С. Д. Психічна адаптація та здоров'я особистості: сучасний вимір. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*: матеріали VII всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 17 листоп. 2022 р.). Київ, 2022. С. 9–11.
4. Поклад І. М. Підтримка та виховання потреби у творчості для збереження психологічного здоров'я особистості. *Життєві виклики сучасного суспільства: реалії та перспективи*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 09-10 листоп. 2023 року). Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 38–41.

**Поліщук Н. М.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності  
053 Психологія

Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології

Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького

**Прокоф'єва О. О.**

## **РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Початок широкомасштабної війни в Україні, розв'язаної росією, спровокував проблему евакуації великої маси цивільного населення за кордон та вглиб країни з тимчасово окупованих територій. На сьогодні, за даними Міністерства соціальної політики України, 4,9 млн людей мають статус внутрішньо переміщеної особи – ВПО [1].

Таке вимушене переселення – це травматична подія, що несе негативні наслідки для психоемоційного стану особистості та нації загалом. Тому цілком очевидно, що ВПО потребують не тільки матеріальної допомоги – досить часто ця категорія людей в першу чергу потребує допомоги психологічної.

При подоланні травматичних подій, пов'язаних із потужним стресом, розлади адаптації можуть виникати за трьома сценаріями: розлад, стійкість та зростання. Важливо зазначити, що ці сценарії не виключають один одного.

Найважчим сценарієм є розлад, який через сильні переживання, страждання на тлі певних втрат та травматичних подій призводить до змін, що прямо або побічно впливають на спосіб життя людини в соціумі, її працездатність, здатність виконувати щоденні завдання і адекватно сприймати події, що відбуваються навколо. Стійкість означає здатність довго виявляти, зберігати та витримувати вплив психотравм, що дозволяє людині зберігати рівновагу, цілісність в травматичній ситуації, а також ефективною успішно вирішувати завдання розвитку. Зростання розуміється як здатність використовувати досвід переживання події, що спричиняє страждання як джерело розвитку: осмислювати травматичну ситуацію, не концентруватися на собі і своїх стражданнях, а бути корисним іншим, підтримувати інших. Здавалось би найоптимістичнішим сценарієм є зростання, проте спираючись на досвід, необхідно зазначити, що особливості чинників травматичних подій (сила, інтенсивність, повторюваність тощо) визначають ефективність сценарію стійкості та зростання. Вплив та наслідки травматичних подій пов'язаних з війною залежить від психологічної стійкості кожної людини.



Як зазначає Г. Лазос, у широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [2]. У наукових дослідженнях феномен резильєнтності у психології розглядається в трьох напрямках: як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості [3].

Аналіз внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб (ВПО), є важливим кроком у створенні стратегій підтримки та допомоги цій групі. Ось кілька ключових внутрішніх та зовнішніх факторів, які можуть впливати на розвиток їхньої резильєнтності. Так внутрішні фактори включають: міжособистісні стосунки (здатність формувати позитивні стосунки, ставати друзями); здатність допомагати (служити іншим); життєві навички (прийняття рішень, позитивне ставлення, емоційний контроль); почуття гумору; система цінностей; сприйнятливність (розуміння людей і ситуацій), автономія/незалежність, позитивна орієнтація на майбутнє (самотивація), мистецтво, почуття власної гідності. Серед факторів зовнішнього середовища: клімат освітнього середовища (вчителі); відчуття безпеки; підтримка; визнання цінності та унікальності; чіткі правила та межі; високі очікування щодо досягнень і поведінки; довіра; повага та турбота.

Крім того, розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувані в собі відносно оптимальну реакцію на події.

Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність діяльності індивіда. Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є скерованість на певну мету, почуття збалансованості життя, переважання позитивних емоцій, життєстійкість, активна життєва позиція, адекватна самооцінка, самоефективність, оптимізм, активна соціалізація, висока духовність. Резильєнтність можна визначити як процес адаптації до негараздів, травм, трагедій, погроз або значних джерел стресу. Емоційна витривалість сприяє стійкості до медичних та психічних захворювань. Таким чином, ми можемо сказати, що одним із основних джерел резильєнтності є життєстійкість.[4]

Також надзвичайно важливим дослідники вважають визначення меж своїх можливостей. Існують речі, на які внутрішньо переміщені особи здатні впливати (покращення власних житлових умов, пошук нових соціальних контактів тощо), але є те, на що вони впливати не в силах (хід військових дій, тривалість агресії рф та інше). Розуміння зони своєї ефективності допомагає розвинути резильєнтність.

Таким чином, враховуючи велику кількість людей, що на сьогодні мають статус ВПО, а також той факт, що збройна агресія рф проти України все ще продовжується, подальше дослідження резильєнтності та її чинників є доцільним для допомоги внутрішньо переміщеним особам у розвитку власних адаптаційних можливостей. Це може підвищити як особистий рівень резильєнтності кожного громадянина, так і покращити національну резильєнтність загалом.

### Література:

1. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/>
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
3. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62
4. Пивоварчик І. М. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб // <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1768/1797>

**Полоз О. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВИХ**

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) став серйозною проблемою для військовослужбовців, які беруть участь у воєнних конфліктах. Російсько-український збройний конфлікт, що триває з 2014 року, є прикладом того, як військові стикаються з травматичними подіями, які можуть призвести до розвитку ПТСР.

Результати досліджень. Перебування в зоні бойових дій ставить перед військовими безліч викликів, які можуть спричинити розвиток ПТСР, особливо уразливою є молодь, а випадки розладу трапляються переважно в осіб 20-30 років [2, с. 829]. Як інформує Центр громадського здоров'я МОЗ України, від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги [1].

По-перше, ПТСР – це безпосередній ризик для життя і здоров'я, що виникає внаслідок постійної небезпеки бойових дій та обстрілів. Військовослужбовці часто знаходяться під постійним психологічним та емоційним стресом, не знаючи, що може статися в будь-який момент.

По-друге, переживання бойових подій та травматичних ситуацій може призвести до появи симптомів ПТСР, які будуть переслідувати їх і в цивільному житті, наприклад, імпульсивне перевіряння дверей, вікон, транспортних засобів, з метою переконатися, що вони в безпеці а також надмірні переживання). Відсутність засобів захисту та непередбачуваність подій під час воєнних дій може залишити глибокий слід в психіці військових.

Важливим є те, що, перебування в зоні війни часто супроводжується відокремленням від сім'ї та близьких. Військовослужбовці змушені віддалено спілкуватися з рідними та друзями, що може поглиблювати почуття відчуженості та самотності.

Розвиток ПТСР у військових може мати серйозні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Фізичні симптоми ПТСР можуть включати безсоння, зниження апетиту, болі в м'язах та головний біль. Це може призвести до загострення хронічних захворювань та загрожувати загальному стану здоров'я військових.

Однак головними наслідками ПТСР є психічні проблеми, такі як тривога, депресія та панічні атаки. Військовослужбовці можуть страждати від постійних спогадів про травматичні події, кошмарів та інтенсивних емоційних реакцій. Це може суттєво впливати на їхню здатність до служби та повсякденне функціонування. Так дані симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військово-службовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі [3].

Подолання ПТСР у військових є складним завданням, яке потребує комплексного підходу. Перше, що потрібно зробити, це визнати проблему та звернутися за допомогою. Військовослужбовцям необхідна підтримка та доступ до психологічних послуг, які можуть допомогти їм вирішити їхні проблеми та подолати ПТСР.

Крім того, важливо використовувати різноманітні техніки та стратегії для боротьби зі стресом. Це можуть бути релаксаційні техніки, або фізична активність, така як плавання чи прогулянки. Заняття художніми та творчими видами діяльності також може допомогти військовим виразити свої почуття та емоції через картини чи спів.

Крім того, деякі військові можуть відчувати користь від участі у груповій терапії або підтримці від інших військових, які пережили схожі травматичні ситуації. Обмін досвідом та підтримка від людей, які зрозуміють їхні переживання, може бути дуже ефективним методом зцілення. Також не слід забувати і про медикаментозну терапію, яка може бути призначена лікарем-психіатром. Деякі випадки ПТСР вимагають медичного втручання у вигляді антидепресантів для полегшення симптомів та покращення якості життя.

**Висновок.** Посттравматичний стресовий розлад у військових – серйозна проблема, яка потребує комплексного підходу до лікування та подолання. Сучасне російсько-українське протистояння нагадує нам про те, як важливо підтримувати військових, які пережили травматичні події та стикаються з наслідками воєнного конфлікту. Забезпечення доступу до психологічної підтримки, підтримка з боку родини та колег, а також використання різноманітних стратегій копінгу зі стресом – це ключові компоненти успішного подолання ПТСР та забезпечення психічного здоров'я військових.

### **Література:**

1. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом. URL: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom>
2. Мазур О., Ткаченко І., Чепурна В. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. Наукові перспективи. 2023. №5 (35). С.825–835.
3. Посттравматичний стресовий розлад у військових: симптоми і прояви. URL: <http://labcentr.kr.ua/?p=21002>

**Прокопенко Е. Р.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Тимошенко О. А.**

## **ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Останні роки розвитку суспільства та технологій у світі показують, наскільки важливим є реалізація особистості в обраній нею професійній сфері діяльності через необхідність якісного виконання роботи та надання послуг. Якісність діяльності особистості зазвичай обумовлюється її мотивованістю, що залежить від усвідомлення правильності обраного життєвого шляху, зокрема в контексті професійної самореалізації.

Поняття «самореалізація» в деяких джерелах трактується як реалізація людиною активності в значущих для неї сферах життєдіяльності та взаємовідносин – спілкуванні, навчанні, творчості, професії, сім'ї, вихованні дітей, дружбі, любові, громадському житті, політичній кар'єрі тощо [1, с. 404].

Професійну самореалізацію досліджували Д. Макгрегор, Ф. Герцберг, та Е. Зеєр, О. Городилова, М. Щукін, та ін.

Д. Макгрегор та Ф. Герцберг визначали професійну самореалізацію як мотив трудової діяльності.

Е. Клімов та Е. Зеєр розглядали її як критерій професіоналізму, що реалізується в особистості – професіоналі.

А. Барташев та М. Пряжников вважали професійну самореалізацію частиною життєвого шляху, яка визначається системою життєвих сенсів, цілей та програм [2, с. 409].

Особливого значення набуває дослідження професійної самореалізації особистості в умовах російсько-української війни.

В даній роботі ми розглянемо проблеми в реалізації особистості, які виникають у зв'язку з війною.

До проблем професійної самореалізації особистості в умовах війни, на мою думку, належать такі:

1. Необхідність виконання військового обов'язку, згідно законодавства України, коли це певним чином суперечить досягненню цілей особистості в сфері раніше обраній і неможливість пов'язати досягнення професійних цілей з військовою службою.

2. Втома (виснаження): когнітивна, емоційна, фізична, сенсорна; стрес; вигорання.

3. Відсутність мотивації у особистості до професійної самореалізації внаслідок наявності попереднього пункту.

Розглянемо детальніше ці проблеми:

Останні зміни в законодавчих положеннях щодо умов проходження військової служби громадянами України викликають занепокоєння у суспільства через ускладнення професійної самореалізації, вибору сфери діяльності та обмеження щодо її здійснення, а також появи додаткових умов, таких як: зміни граничного мобілізаційного віку, впровадження загальновійськової підготовки громадян, інших жорсткіших ніж раніше правил здійснення військового обліку і виконання військового обов'язку. Вказані зміни демотивують та деморалізують певну частину громадян, зокрема жінок, діяльність яких входить до списку спеціальностей та/або професій, споріднених з відповідними військово-обліковими спеціальностями, після одержання яких жінки беруться на військовий облік військовозобов'язаних [3]. Через ризики пов'язані з ймовірною необхідністю подальшого здійснення їх діяльності в межах дотримання положень Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» та згідно Переліку спеціальностей та/або професій, споріднених з відповідними військово-обліковими спеціальностями, після одержання яких жінки беруться на військовий облік військовозобов'язаних.

Втома – це біологічна захисна реакція організму, спрямована проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи [4].

Фізична втома в умовах війни виникає як від виконання буденних задач, здійснення професійної та будь-якої іншої діяльності, так і більш напруженого режиму життя, в якому ми зараз перебуваємо.

Емоційна втома з'являється через великий спектр часто негативних емоцій викликаних подіями в країні. Ця втома тісно пов'язана з когнітивною, сюди ж можна додати й інформаційну втому чи інформаційне виснаження.

До чинників, що спричиняють виникнення емоційної та інформаційної втоми віднесемо наявність великої кількості інформації стосовно війни у відкритих джерелах (ЗМІ, соціальні мережі), частина з якої, ймовірно, не є автентичною, проте викликає низку негативних емоцій та почуттів: відомості про втрати серед складу сил оборони України; відомості про втрати серед цивільного населення; відомості про руйнування об'єктів цивільної, культурної, критичної інфраструктури; інформація про ситуацію на фронті та ін.

Тоді як варто було б відпочити від інформаційного та викликаного ним також емоційного навантаження внаслідок споживання контенту з відомостями про стан війни та її наслідки, безліч громадян обирає продовжувати споживати контент розважального характеру, що транслюється соціальними мережами та через месенджери. На жаль заміна споживаного контенту на розважальний поступово спустошує емоційний ресурс особистості, який ймовірно можна було застосувати в сфері професійної самореалізації.

Емоційну разом із фізичною втомою найчастіше за все викликають сигнали повітряної тривоги, які щораз застають громадян в неочікувані моменти та сповіщають про ймовірні загрози їх життю та здоров'ю. Необхідність постійно реагувати на сигнал відповідними діями для забезпечення власної безпеки та безпеки інших осіб спричиняє відчуття фізичної втоми, яка в поєднанні з емоційними факторами в подальшому може викликати виснаження на фізичному рівні (коли зранку навіть з ліжка встати буває важко, не те що якісно та чітко виконувати професійні обов'язки чи прагнути до професійного зростання).

Як ми бачимо, що інформаційна чи фізична втома (виснаження) в умовах війни завжди крокують поряд з емоційною. Тривале перебування у цих станах підвищує небезпеку появи вигорання.

Поняття «емоційного вигорання» (а саме синдрому емоційного вигорання) ввів у 1974 р. американський психіатр Х. Дж. Фрейденбер, характеризуючи психологічний стан людей, їх деморалізації, розчарування та крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ, що перебували в інтенсивному та тісному спілкуванні з пацієнтами в емоційно перевантаженій атмосфері [5].

На сьогоднішній день можемо розуміти «вигорання» як стан повного зниження продуктивності та виснаження на фізичному й психоемоційному рівні, що впливають на когнітивні функції, емоційні та поведінкові реакції.

На жаль вигорання є основною причиною зниження активності особистості в сфері професійної самореалізації здійснюваної в умовах війни.

До емоційної та фізичної втоми віднесемо також ситуації, в яких опиняються сім'ї військових, жінки - дружини військовослужбовців, які перебувають у постійному страху і тривозі за своїх чоловіків (або навпаки). Ситуацію погіршують обставини, пов'язані з додатковою відповідальністю по вихованню і догляду за дітьми чи догляду за іншими близькими, які самостійно здійснювати цей догляд не можуть.

Основна проблема як членів сімей військових так й інших осіб у сфері професійної самореалізації в умовах війни - це постійно діючий тиск відповідальності за своє життя та життя інших, неможливість будь-яким чином контролювати ситуацію навколо та відсутність базового відчуття безпеки.

Говорячи про зміст поняття «безпеки» науковці приходять до висновку, що воно пов'язується не лише з «відсутністю загрози» як такої, а із наявністю у людини стану, почуттів та переживань, що характеризують упевненість, стабільність у ситуації, яка відбувається на даний момент та її перспективи на майбутнє.

Відсутність мотивації у особистості до професійної самореалізації в умовах війни зумовлюється: нерозумінням ситуації щодо необхідності виконання військового обов'язку, згідно законодавства, якщо це суперечить досягненню цілей особистості в сфері раніше обраній і неможливо поєднати з військовою службою; наявністю стресових факторів (інформації про війну в новинах, часті сигнали повітряної тривоги та ін.), які спричиняють втому, виснаження або вигорання.

Таким чином, проблеми професійної самореалізації особистості, в обраній нею сфері, виникають внаслідок дії зовнішніх інформаційних та внутрішніх

емоційних факторів тиску, невизначеності, не прогнозованості майбутнього, відчуття небезпеки в умовах війни, що спричиняє зниження якості та ефективності, мотивованості професійної діяльності такої особистості, а також зниження бажання розвиватись і прагнути до професійного зростання.

#### **Література:**

1. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 438 с.

2. Пенькова Н. Є., Загребельний О. В., Філоненко Л. В. Професійна самореалізація особистості. Наукові перспективи. № 3(33), 2023. 407–416 с.

3. Перелік спеціальностей та/або професій, споріднених з відповідними військово-обліковими спеціальностями, після одержання яких жінки беруться на військовий облік військовозобов'язаних, затверджений наказом Міноборони України. Офіційний вісник України 17.12.2021.2021 р., № 96

4. Свистун Ю. Д. Гурінович Х. Є. Гігієна фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Львів: НФВ «Українські технології», 2010. 342 с.

5. Фрейденбергер Х. Дж. Емоційне вигорання. Журнал соціальних питань. 1974. №30. 159–165 с.



директор Талалаївського ліцею Талалаївської сільської ради  
Ніжинського району Чернігівської області,  
м. Ніжин, Україна

## **ШКОЛА І ВІЙНА. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Повномасштабне вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, призвело до тяжких наслідків для освіти в Україні. Внаслідок військової агресії станом на лютий 2024 року зазнало руйнувань чи інших пошкоджень понад 3,5 тисячі, майже 400 повністю зруйновані. Школи зазнали людських втрат. Частина учнів та педагогів були вимушені змінити місце проживання всередині країни або виїхати за кордон. Повномасштабна війна погіршила доступ до освіти, поглибила наявні освітні втрати, вплинула на якість освітнього процесу й успішність, а також відобразилася на психоемоційному стані дітей та педагогів [3].

Результати дослідження психічного здоров'я українців під час війни, проведеного компанією Gradus, засвідчили, що 71% українців відчуває стрес і лише 2% з них звертаються по допомогу. Так, понад 80% респондентів ніколи не зверталися до психолога, а 49% опитаних людей в Україні вважають, що психологічна допомога потрібна «лише для психічно хворих людей» [1]. За оцінками експертів, 40-50 % населення потребують психологічної допомоги. Але й самі люди здатні на більше, ніж самі про себе думають. І впоратися зі стресом їм під силу – як самостійно, так і з допомогою спеціалістів.

Для підвищення якості навчання та підтримки на сучасному етапі не потрібно чекати кращих часів. Тож, як і в мирний час, професійність педагогів й організаційна культура директора школи і його заступників – це 99 % якості освіти дітей і лише 1 % – обставини, які від них не залежать. Тому освітяни України ніколи не припиняли впровадження новацій, зокрема й зараз, коли в країні війна.

Досвід навчання під час пандемії COVID-19 дозволив швидко адаптуватися до дистанційного формату навчання і під час воєнного стану. Проте дистанційне навчання несло і продовжує нести ризики погіршення якості освіти та успішності, а також поглиблення наявних освітніх втрат, призводить до збільшення навчального та морального навантаження на учнів та педагогів. Однак розуміння важливості турботи про ментальне здоров'я працівників та здобувачів освіти, на жаль, мають далеко не всі керівники [5].

Щодня всі учасники освітнього процесу мали долати виклики війни: вимушені перерви у навчанні, перехід на дистанційну або змішану форму навчання, повітряні тривоги та відключення електроенергії, нестабільний мобільний зв'язок та інтернет, постійні зміни у розкладі навчальних занять, виконання роботи колег, які виїхали, підтримка здобувачів освіти, які перебувають за

кордоном. На той час школа забезпечила доступ до навчання для дітей, які проживали на окупованих територіях, але повноцінним його важко було назвати через проблеми зі зв'язком на інші безпекові загрози.

В умовах дистанційної освіти педагоги відчували дефіцит живого спілкування, не мають можливості приділяти достатньо уваги всім здобувачам освіти, щоб забезпечити якісне навчання й оцінювання. Необхідною умовою стала наявність гаджету та робочого місця вдома. Для більшості дітей основним гаджетом для навчання є телефон, а серед дітей-ВПО та дітей із родин з нижчим рівнем добробуту та категорійних сімей частка володіння гаджетом менша. Дистанційне навчання також стало викликом і для батьків, адже їм доводиться приділяти більше часу навчанню дітей. Однак, негативний вплив на опанування навчального матеріалу учнями чинять не зміни. Більше шкоди завдає постійне відчуття небезпеки. Евакуація дітей зі шкіл під час повітряної тривоги – це завжди стрес для дітей. Зрозуміло, що він пригнічує їх, підвищує тривожність, дратівливість. Діти можуть ставати апатичними або, навпаки, агресивними. У цих умовах тільки професіоналізм педагогів може максимально нівелювати наслідки [5].

Важливо, що для того, щоб зменшити негативні наслідки війни на освіту дітей, необхідні зусилля для забезпечення безпеки та стабільності в освітній системі, а також забезпечення доступу до ресурсів та підтримки для дітей та їхніх сімей. Учителям доводиться не тільки актуалізувати свої знання з дитячої психології, здобуті в закладах вищої освіти, а й опанувати нові, зокрема з психології стресу і його подолання.

Також у освітньому процесі може мати місце погіршення ментального і фізичного здоров'я, зниження соціальної адаптації, діти можуть втратити мотивацію або не мати достатніх моральних ресурсів для навчання. Діти мають симптоми стресу, такі як погіршення сну, тривожність, труднощі з концентрацією, проблеми в комунікації з однолітками та вчителями, високий рівень тривожності, періодично відчувають самотність, оскільки під час дистанційного навчання дітям не вистачає спілкування з однолітками та вчителями. Діти та дорослі можуть страждати від травм, стресу, страху та втрат. Необхідно забезпечити психологічну допомогу і підтримку для дітей, щоб допомогти їм краще адаптуватися до ситуації та зберегти їхнє ментальне та емоційне благополуччя [4].

Психологічна підтримка на робочому місці передбачає турботу про ментальне здоров'я працівників, а також надання необхідних ресурсів та створення додаткових умов для його підтримки. До складових забезпечення психологічної підтримки у закладі належать: нормалізація та зменшення стигми щодо питання психічного здоров'я; аудит емоційного стану за допомогою анонімних опитувань, зустрічей та спостереження; індивідуальні сесії з психологом; групова психотерапія; тренінги та консультації; організація тематичних тренінгів, воркшопів, вебінарів; рекомендація методів пристосування до складних ситуацій; інформаційна розсилка про ментальне здоров'я, робота

служби психологічного здоров'я; запровадження місячника обізнаності про ментальне здоров'я, який зазвичай відзначають у травні; організація додаткових днів турботи про ментальне здоров'я [2].

У ході постійної напруги та стресу може виникати таке явища, як презентеїзм – робота людей, які продовжують виконувати професійні завдання, хоча через психологічний стан мають нижчу концентрацію уваги, проблеми з управлінням проєктами, дотриманням дедлайнів, нижчу здатність до прийняття рішень та оперативного виконання роботи. Втрата у продуктивності в такому разі може коштувати більше, ніж тимчасова відсутність працівника на робочому місці через хворобу. Презентеїзм може тривати доволі довго, що, зрештою, загрожує втратою кадрів, які за умов своєчасної психологічної допомоги могли би продовжити успішно та якісно надавати освітні послуги [2].

Саме тому підтримка ментального здоров'я працівників та усіх учасників освітнього процесу – це найкраща інвестиція в ефективність, інноваційність та, відповідно, якість надання освітніх послуг.

Культура закладу освіти щодо сприяння благополуччю учасників освітнього процесу відзначається: вищою залученістю та продуктивністю, вмотивованістю, здатністю перевищувати очікування у виконаній роботі; нижчою плинністю кадрів, зменшенням вигорання та конфліктів на робочому місці; кращою здатністю до інновацій та креативності, покращенням рівня взаємодії; привабливістю бренду закладу [2].

Таким чином, освіта повинна бути адаптована до ситуації війни і задовольняти потреби дітей та педагогів, щоб допомогти їм в майбутньому адаптуватися до життя у складних умовах. З метою поширення та пропагування набору технік та навичок, які допомагають пережити кризові ситуації дітям і дорослим, у закладі освіти розроблено та впроваджується план заходів щодо проблеми збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу на 2023-2024 навчальний рік в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді Оленою Зеленською. Для забезпечення максимальної освітньої можливості та захисту дітей у таких складних умовах допомагає співпраця з міжнародними співтовариствами через участь у навчальних програмах, вебінарах, тренінгах, ретритах. Це відрядно, що педагоги не тільки розуміють важливість питань ментального здоров'я учнів, але й мають прагнення засвоїти методики, техніки надання їм та собі психологічної підтримки. Здобуті навички вчителів дають можливість відвертати увагу дітей від негативних думок, повертати до звичних занять на уроці, що запобігає депресивним станам а підвищенню мотивації.

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне [4].

### Література:

1. «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги в час війни», Gradus, 2022.URL: [https://gradus.app/documents/308/Gradus\\_Research\\_Mental\\_Health\\_Report\\_short\\_version.pdf?fbclid=IwAR1T6\\_9FI\\_9w0NnOZkk\\_b343AGUP35IIKnK9B5BgIA2G7umx0c0g8i88AXo](https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research_Mental_Health_Report_short_version.pdf?fbclid=IwAR1T6_9FI_9w0NnOZkk_b343AGUP35IIKnK9B5BgIA2G7umx0c0g8i88AXo)

2. Робота-турбота: Як зберегти ментальне здоров'я працівників/За ред. Гончаренко Я., Діденко М., Карамушка Т., Касьян Т., Левчук Т., Медко А., Текуч М. Робота-турбота: Як зберегти ментальне здоров'я працівників. Поради для роботодавців / за заг. ред. М. Діденко. Київ : ГО «Точка опори ЮА», 2023. 64 с.

3. <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/>

4. [https://lb.ua/blog/olena\\_vyshniakova/543064\\_osvita\\_pid\\_chas\\_viyni\\_shcho\\_zminilosya\\_i\\_yak.html](https://lb.ua/blog/olena_vyshniakova/543064_osvita_pid_chas_viyni_shcho_zminilosya_i_yak.html)

5. <https://osvita.ua/school/method/91705/>

**Пташник О. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

У психологічній науці поведінка є однією з основних категорій, у якій найбільш помітним є взаємозв'язок між свідомістю, особистістю та діяльністю. Поведінку трактують як певним чином організовану діяльність, що забезпечує зв'язок організму з навколишнім середовищем. Вона є результатом низки усвідомлюваних дій – вчинків (виду розумово-вольових дій суб'єкта, які є складовою частиною людської поведінки і специфічною формою вираження ставлення суб'єкта до навколишнього світу.

Загалом, поведінка – потенціал і спроможність (розумова, фізична та соціальна) окремих людей або груп реагувати на внутрішні та зовнішні подразники протягом усього життя; найбільш загальна форма цілісного вияву активності особистості як суб'єкта [1; 3].

Поведінка особистості є комплексом людських вчинків, які відбуваються упродовж тривалого періоду часу в заданих умовах. Незалежно від того, чи виконані дії свідомо чи ненавмисно, вони піддаються моральній оцінці. Загалом, поведінка може відображати як дії однієї людини, так і цілої спільноти. Вплив на поведінку мають як особистісні властивості характеру, так і специфіка міжособистісних відносин. У поведінці людина відображає власне ставлення до суспільства, до конкретних людей, до предметів, які знаходяться навколо неї.

Поведінка особистості визначається генетичними чинниками й чинниками середовища, які впливають на неї. Найбільш значний вплив на поведінку має середовище, яке поділяється на *географічне або природне* (клімат, різноманітні природні умови, ресурси), *соціальне* (сукупність суспільних і психологічних умов, елементи культури, соціальні норми та цінності) та *сімейне* (сім'я, друзі, сусіди, релігійні вірування тощо), кожне з яких відіграє певну роль у розвитку особистості.

Зважаючи на суспільні норми, поведінка поділяється на таку, що схвалюється соціумом (нормативна, нормальна) і на ту, що не схвалюється (девіантна). Девіантна поведінка може бути як негативною, так і позитивною. Проте, негативна девіантна поведінка зустрічає осуд з боку навколишніх, часто призводить до відповідних дій органів профілактики та охорони порядку. Натомість позитивна девіантна поведінка – вчинення дій, які сприймаються навколишніми як ненормальне або незвичайне явище, але при цьому не викликає несхвалення [2; 3].

Залежна поведінка особистості є формою девіантної поведінки, яка пов'язана з тим, що людина зловживає будь-чим (або будь-ким) для свого пристосування, одночасно, це може бути й бажання втекти від реальності й отримати приємні емоції (змінити емоційний стан). Залежна особистість, зазвичай, некритична, часто надто довірлива, конформна та часто підпадає під вплив авторитарного управління. Некритичність пов'язана зі ставленням до залежності, оскільки людина найчастіше буде заперечувати проблему, а також у зміненому стані (наркотичне або алкогольне сп'яніння) в особистості відсутня критика щодо власної поведінки.

В умовах сучасних суспільних і соціальних трансформацій значно зросли різноманітні прояви залежної поведінки, зокрема алкоголізації, наркотизації, ігроманії, порушення харчової поведінки тощо. За статистичними даними ВООЗ до 70 % населення світу страждає від залежної поведінки.

Залежна поведінка може проявлятися різними способами, однак існують загальні симптоми, які можуть вказувати на наявність тієї або іншої залежності, зокрема: наявність постійних думок про об'єкт залежності, що не дозволяють зосередитися на необхідній діяльності; інші сфери активності не приносять задоволення та не виділяються на фоні об'єкта залежності; відбувається втрата контролю за поведінкою; залежна поведінка використовується для відволікання від буденних проблем або для відсторонення від відповідальності; навмисне нехтування проблемою, неприйняття самого факту залежної поведінки [1; 4].

Залежна поведінка людини від алкоголю може проявлятися наступним чином: наявність сильного бажання (потягу) вжити алкоголь; втрата контролю за вживанням спиртних напоїв; невдалі спроби припинити вживати алкогольні напої; виникнення психологічної і фізичної видів залежності від вживання спиртних напоїв; ймовірна деградація особистості; порушення у роботі внутрішніх органів [1; 2; 4].

Отже, залежна поведінка є формою девіантної поведінки особистості та має негативні наслідки як для самої людини так і для тих, хто знаходиться поряд із нею. Основою залежної поведінки є бажання змінити власний емоційний стан, відволіктися від проблем, втекти від відповідальності. Важливо зазначити, що залежна поведінка має негативні наслідки для особистості та суспільства в цілому, тому важливо звертати увагу на виникнення залежної поведінки, проводити профілактичні заходи та за необхідності забезпечувати вчасну кваліфіковану допомогу.

#### **Література:**

1. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII. Ч.4. С. 48–57.
2. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Чулков О. М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 131 с.

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри психології розвитку, асистент кафедри соціальної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
м.Київ, Україна

## **ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ СТРУКТУРИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПЛУЧЧЯ В ПОСТРАДЯНСЬКОМУ ПРОСТОРИ ПСИХОЛОГІЇ**

Протягом останніх п'ять років населення України знаходиться під впливом постійних стресогенних чинників: пандемії та повномасштабного агресивного вторгнення на територію нашої країни. Ці зовнішні фактори вносять зміни в системі цінностей особистостей. Саме тому питання стану оптимального функціонування стоїть під червоним знаком оклику в переліку нагальних проблем в психології сучасної людини. Прагнення до благополуччя та позитивного функціонування являється поштовхом для дослідження феномену суб'єктивного благополуччя. Сучасний стан розробленості теоретичної та практичної частини цієї проблематики базується на дослідженнях зарубіжних та пострадянських науковців. Дослідження феномену суб'єктивного благополуччя стало предметом наукового дослідження в середині 20-х років минулого століття. Беручи за основу теоретичну базу зарубіжних колег науковці з пострадянського простору також активно працювали над створенням власних моделей суб'єктивного благополуччя.

Однією із перших, хто почав досліджувати благополуччя була О. Басіна, яка стверджувала, що структурним компонентом психологічного благополуччя є смислова сфера, яка включає внутрішній компонент (смислові орієнтації), поведінковий (особистісні смислові утворення), та діяльнісний (як засіб досягнення актуальних цілей). [1, 33]. Досить схожа модель суб'єктивного благополуччя у А. Шамне. Він виділив афективний, когнітивний та поведінковий компонент (внутрішня мотивація), та доповнив свою модель ще наступними компонентами: довіра до світу, відчуття потоку, спрямованість як міра досягати поставлених цілей.

Ю. Кашлюк та Е. Бочарова не залежно один від одного в своїх роботах визначили, що благополуччя має емоційний (позитивне та негативне відношення), когнітивний (оцінка індивідом власного життя та задоволеність життям) та конативний компонент (автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей та самоприйняття). [1, 24]

В свою чергу А. Вороніна стверджує, що біологічний (психосоматичне здоров'я), соціально-культурний та соціально-педагогічний (соціальна адаптація), духовно-практичний аспект (психічне здоров'я) і є основними компонентами суб'єктивного благополуччя. [2, 177]

Відрізняється від інших структура Ю. Олександрова. Він зазначає, що суб'єктивне благополуччя включає ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (благополуччя особистості та суб'єктивне благополуччя), та структурний компонент (гармонія особистості).

В іншому полягала пропозиція О. Ширяєвої, яка зазначала, що структура суб'єктивного благополуччя містить: метапотреби (особистісний зріст, міра само-реалізації, світоглядний (наявність цілей в житті), інтрарефлексивний (само-прийняття), інтеррефлексивний (компетентність у взаєминах із зовнішнім середовищем), афективний компонент. [3, 151]

Р. Шаміонов вивчаючи поняття благополуччя виділив його модуси: модус соціального самовизначення (самовідношення); модус професійного самовизначення і зростання; модус особистісного (смислового) самовизначення, що включає систему реалізації особистісних смислів, життєвого сценарію; модус особистісного (характерологічного) благополуччя, який належить до суб'єктивної оцінки власного характеру, властивостей особистості; модус фізичного (соматичного) і психологічного здоров'я; модус матеріального поповнення, а також переважання позитивних емоцій над негативними та позитивна оцінка свого життя. [1, 35]

Вітчизняні науковці Л. Куликов та Т. Данильченко мають схожі моделі структури суб'єктивного благополуччя: соціальні, духовні, фізичні, матеріальні та психологічні чинники та фізичне, матеріальне, духовне, соціальне та психологічне благополуччя відповідно. [2, 179]

На думку Ж. Вірної, для забезпечення психологічного, суб'єктивного благополуччя важливою є система цінностей особистості – визначальний фактор задоволення базових потреб особистості, ефективного функціонування в професійній та особистісній самореалізації, а також забезпечення міжособистісних стосунків та перевага позитивних емоцій над негативними. [4, 153]

Н. Літвінова стверджує, що на суб'єктивне благополуччя впливає щастя, задоволеність якістю життя та здоров'ям, емоційний комфорт, самоактуалізація та самореалізація А. Ковригіна зазначає, що найбільший вплив має атмосфера психологічного комфорту та безпечне середовище. [1, 28]

На думку Н. Каргіної психологічне благополуччя відображене в індивідуальних уявленнях про щасливе життя в межах ціннісно-смиислової сфери особистості, як взаємовідношення суб'єктивного та об'єктивного, опосередкованого різноманітними соціальними явищами. Український військовий психолог В. Осьодло зазначає, що благополуччя суттєво залежить від активізації саморозвитку, самоорганізації та самовизначення [4, 154]

Три основні компоненти суб'єктивного благополуччя виокремлює Г. Пучкова: когнітивний компонент (образ майбутнього та уявлення про благополуччя), емоційно-оцінковий (задоволеність минулим та теперішнім, оптимізм, позитивне ставлення до оточення, самооцінку здоров'я, індекс надії, незалежність, самоприйняття та автентичність) та мотиваційно-поведінковий компонент ( контроль над обставинами та наявність мети в житті). А. Кружиліна поділила чинники суб'єктивного благополуччя на суб'єктивні тобто індивідуально-психологічні особливості особистості та об'єктивні. До перших входять емоційно-вольові, когнітивні та мотиваційні складові, а до другої групи увійшли різні явища навколишнього середовища, що мають значущий вплив на особистість. [1, 32]

У своїх дослідженнях Ю. Швалб виокремив показники благополуччя життя особистості як цілісного феномену через базові процеси здійснення життєдіяль-



ності в загальній організованості життя людини. Так було виокремлено три базові процеси – «життєзабезпечення», «життєорганізація» та «життєреалізація». Благополуччя на рівні життєзабезпечення визначається життєвим достатком (відчуття відповідності умов життя та наявних життєвих ресурсів актуальним життєвим потребам), підтримкою в міжособистісних стосунках та почуттям комфортності існування. На рівні життєорганізації благополуччя визначається усвідомлюваною впорядкованістю життя, сприяння розгортанню життєво значимих діяльностей індивіда і третьою складовою - захищеності власного існування та існування близьких людей. Благополуччя на рівні життєреалізації визначається по-перше усвідомленим прийняттям життя відповідним нормам етичності, історичності та естетичності. По-друге, структурування «Я-образу» особистості через категорії успішності та самореалізованості. Та остання складова це впевненість у наявності життєвих перспектив. [5, 53]

Колеги Т. Шевеленкова та П. Фесенко виділяють актуальне та ідеальне психологічне благополуччя для відображення актуальних та потенційних аспектів життя особистості. В структуру благополуччя вони включили баланс афектів, усвідомленість життя, автономію та людину як відкриту систему. [2, 174]

Таким чином, можна зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя постає перед нами як складний психічний феномен, що відображає успішне функціонування особистості в соціумі. Це досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Цей феномен залежить від афективних, когнітивних та поведінкових особливостей людини, а також від особистісного та професійного зростання, наявності цілей в житті, задоволеності від життя загалом та задоволеності від діяльності, від фізичного та психічного здоров'я, від матеріально та духовного благополуччя та від комфортних міжособистісних відносин.

#### **Література:**

1. Волинець Н. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2017. № 3. С. 21–42.

2. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

3. Радько О. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель // Теорія і практика сучасної психології. 2019. Вип. № 6, Том 1. С. 148–152

4. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Вип. 3(27), С. 14–159.

6. Швалб Ю. Благополуччя в системі життєдіяльності особистості. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С.5–54.

**Пушка Р. А.**

директор Благодійної організації «Благодійний фонд «Карітас Чернігів»,  
м. Ніжин, Україна

**Черненко Т. В.**

соціальний педагог  
Благодійної організації «Благодійний фонд «Карітас Чернігів»,  
м. Ніжин, Україна

## **ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «КАРІТАС ЧЕРНІГІВ» В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ**

Початок повномасштабного вторгнення російських військ в Україну став викликом для усього суспільства, у тому числі й громадських та благодійних організацій. Однак, вони не тільки реалізують звичні для себе проекти, але й упроваджують нові, спрямовані на допомогу населенню, постраждалому внаслідок військових дій.

**Метою статті** є аналіз основних аспектів діяльності Благодійної організації «Благодійний фонд «Карітас Чернігів» в умовах повномасштабного вторгнення.

Діяльність громадських та благодійницьких організацій, особливо у напрямку реалізації соціальних, гуманітарних, освітніх проектів, у тому числі для дітей з особливими освітніми потребами, завжди перебувала у полі зору науковців. Однак наразі нами не були встановлені дослідження, що розкривають діяльність зазначеної організації. Це спонукало нас до проведення дослідження.

«Карітас України» входить до однієї з найбільших міжнародних мереж благодійних організацій у світі та Європі, неурядова організація Української греко-католицької церкви та член конфедерації Карітас Інтернаціоналіс. Засновники – Блаженніший Святослав Шевчук, Глава Патріаршої курії УГКЦ, Владика Кеннет Новаківський, Єпископ Єпархії Пресвятої Родина із осідком у м. Лондон (Великобританія), Апостольський візитатор для українців греко-католиків, які проживають в Ірландії та Північній Ірландії. Серед партнерів – Карітас Австрії, Бельгії, Данії, Канади, Кореї, Латвії, Німеччини, Польщі, Франції, Швейцарії, Caritas Internationalis, Caritas Europa, Союз Українських Організацій в Австралії, Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, Procter & Gamble – американська транснаціональна корпорація зі штаб-квартирою у місті Цинцинаті, штат Огайо, США, ELEKS, Luxoft (ІТ-компанії в Україні), AB InBev Efes – один із лідерів українського пивоварного ринку, Dycerhoff Україна – Східний підрозділ Дікергофф, що входить до складу Buzzi Unicem (корпорація з головним офісом в Італії, яка керує заводами в 13 країнах світу), Cordaid – міжнародна організація з надання допомоги в надзвичайних ситуаціях та розвитку, що працює на основі цінностей, переважно в країнах, які постраждали від конфліктів (заснована у 1999 році, головний офіс знаходиться у Гаазі, Нідерланди), Renovabis – благодійна організація Римо-Католицької Церкви в Німеччині, заснована в 1993 році для допомоги людям у Східній та Центральній Європі (головний офіс розташований у

Фрайзінгу, Німеччина), Kyivstar – соціально відповідальна компанія, яка активно працює в цьому напрямку з 2006 року. [ 3].

Слово «Карітас» означає водночас любов і милосердя, співчуття та благодійність. Місія Карітасу України полягає у розвитку традицій добродійної діяльності та здійснення соціальної роботи, виходячи із християнських морально-етичних цінностей. Організація надає допомогу людям, які її потребують, незалежно від релігії, національності або соціального статусу. [1]. «Мета Карітасу України: розробка та впровадження національних програм для забезпечення соціальної допомоги та підтримки найбільш потребуючого населення України, незалежно від національної приналежності чи віросповідання [3]». У своїй діяльності керується принципами ефективності, доступності, прозорості. Серед основних напрямків діяльності слід виділити:

- допомога дітям, молоді та сім'ям, які перебувають у кризі;
- охорона здоров'я;
- допомога людям з особливими потребами;
- соціальні проблеми міграції;
- допомога в надзвичайних ситуаціях
- розбудова громад.

«Благодійний фонд «Карітас Чернігів» (директор отець Роман Пушка) свою офіційну діяльність розпочав у жовтні 2022 року, підпорядковується Карітасу України. Соціальні, освітні послуги та гуманітарну допомогу надає в стаціонарних локаціях у містах Ніжин, Чернігів, Прилуки. Водночас працюють мобільні групи, фахівці яких забезпечують надання допомоги (продуктові набори, гігієнічні набори, консультації юриста, кризового менеджера, проведення заходів для дітей та інше) під час виїздів до населених пунктів об'єднаних територіальних громад Чернігівської області.

З перших днів роботи у Карітас Чернігів діяв «Простір дружній до дитини» для дітей внутрішньо-переміщених осіб (далі – ВПО), дітей з інвалідністю та інших вразливих категорій. Спеціалісти проводять групові розвиваючі-пізнавальні заняття, ігрові, тематичні майстер-класи, тренінги, розважальні-заходи. Протягом року реалізовано проекти:

1. CNEWA (Catholic Near East Welfare Association) був покликаний підтримати людей, які постраждали від війни на території Чернігівської області, втратили домівку, внутрішньо переміщених осіб, людей з інвалідністю та тих, хто опинився у складних життєвих обставинах. Бенефіціари забезпечувалися продуктами харчування, ліками, засобами гігієни, отримували психологічну та духовну підтримку. Проєкт передбачав діяльність соціальних центрів у двох містах Чернігівської області – Чернігові та Ніжині.

2. «Emergency appeal» – реагування на надзвичайні ситуації внаслідок бойових дій в Україні». У рамках проєкту гуманітарна допомога надавалася по 6 основних напрямках:

1. Продовольча безпека та харчування (забезпечення гарячим харчуванням (організація роботи кухонь) колективних приймальних пунктів для ВПО, роздача індивідуальних та сімейних продуктових наборів.

2. Водозабезпечення, гігієна, санітарія: забезпечення питною водою; індивідуальними та сімейними гігієнічними наборами; спеціальними гігієнічними наборами для людей з обмеженнями життєдіяльності; спеціальними гігієнічними наборами для немовлят; забезпечення засобами гігієни, миючими і пральними засобами колективних приймальних пунктів для ВПО.

3. Прихисток: обладнання приміщень для тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб: організація місць для сну, приготування їжі, гігієни. Грошові гранти на оренду житла, цільові гранти на відновлення пошкодженого житла.

4. Здоров'я: базові сімейні медичні аптечки.

5. Захист: психосоціальний супровід ВПО та осіб, постраждалих від війни; комплексний соціальний супровід; кризове консультування та кейс-менеджмент; психосоціальний супровід дітей у рамках «Просторів дружніх до дитини».

6. Адвокація: представництво інтересів ВПО перед місцевими громадами, що допоможе адаптувати людей до змінених умов життя; допомога в пошуку загублених людей, відновленні документів для запобігання торгівлі людьми.

3. «Освіта не може чекати» передбачав надання психосоціальної підтримки учням, батькам/опікунам та вчителям під час кризи в Україні» за фінансової підтримки UNICEF Ukraine.

4. «Простір дружній до дитини у 16 містах України» свою діяльність спрямовував на надання розвитково-пізнавальних послуг дітям з багатодітних родин, з інвалідністю, з родин загиблих та зниклих безвісти військовослужбовців, учасників бойових дій, сиротам, позбавленим батьківського піклування, одиноких матерів, ВПО та місцевих дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій.

5. БО «БФ «Карітас Чернігів» у партнерстві з Благодійним фондом «Старенькі» надає допомогу одиноким людям, старшим за 65 років, які проживають на території Чернігівської області.

6. «Соціальне таксі» – надаються послуги особам з інвалідністю.

Можемо стверджувати, що на сучасному етапі основними пріоритетними проектами (програмами), над якими працює «Карітас Чернігів» залишається ЕСНО – надання ефективного доступу до захисту та базових потреб для постраждалого від конфлікту населення в прифронтових районах на півночі та в центральній частині України (Запорізька, Чернігівська, Сумська, Харківська області, початок – квітень 2023 року) та проєкт – Спеціалізована підтримка та допомога дітям, особам з інвалідністю та їхнім сім'ям під час реагування на кризу в Україні (Сумська та Чернігівська області, розпочав діяльність з січня 2024 року). У ході реалізації мети проєкту ЕСНО населенню видаються продуктові набори, сімейні продуктові набори, гігієнічні набори для людей з інвалідністю, забезпечується доступ до послуг: Захисту (передбачена діяльність стаціонарних та мобільних Кризових Центрів); Психосоціальних послуг для дорослих та дітей з метою стабілізації кризових станів та відновлення психічного здоров'я; Просторів Дружніх до Дитини.

Мета другого проєкту: підвищити життєстійкість постраждалого від війни населення, зокрема дітей, підлітків, дітей/дорослих з інвалідністю та їхніх сімей у

Сумській та Чернігівській областях. Для виконання завдань проєкту організовано діяльність Простору дружнього до дитини (ПДД) (стаціонарна та мобільна команди), Інклюзивного простору (центру) плюс мобільна команда Інклюзії. Бенефіціарами ПДД можуть бути внутрішньо переміщені особи, репатріанти, місцеве населення.

Відповідно до чинного законодавства України діти з особливими освітніми потребами можуть здобувати освіту в закладах позашкільної, дошкільної спеціальної освіти та інклюзивних закладах освіти. Освітні, розвиткові послуги надають різноманітні приватні установи, заклади «неформальної освіти», громадські організації. Це дає можливість батькам дітей зазначеної категорії, обирати власний освітній маршрут для кожної дитини, відповідно до особливостей її розвитку та з урахуванням можливостей, інтересів, потреб, місця проживання, доступності закладів.

На шляху дітей, а особливо вразливих категорій та дітей з особливими освітніми потребами постали нові перешкоди, труднощі (зміна місця проживання, навчання, фізичні, психологічні травми, перебування під постійними обстрілами, у бомбосховищах, втрати рідних, близьких та інше). Розуміння їх призвело до суттєвих коректив у напрямках діяльності багатьох громадських та благодійницьких організацій, що діяли в Україні, а також нових, які розпочали свою діяльність з початком воєнного стану. Значення діяльності зазначених вище проєктів у роботі з дітьми з ООП є дуже важливою. Психологи зазначають, що «...для дітей з ООП кожна зміна є перешкодою та вимагає час для адаптації. Новий простір, незнайома місцевість та кожен вихід на вулицю може стати фактором стресу для дитини, що негативно позначиться на успішності навчання, а звуки вибухів та повітряної тривоги викликають тривогу, розгубленість і страх. Діти не можуть швидко аналізувати зміни в навколишньому середовищі та адекватно реагувати на них. Тому не рідко зазнають психологічних травм, які проявляються в панічних атаках або ступорі» [1, с.15]. Працювати з такими проблемами, травмами покликані психологи ПДД. Розуміння того, що дитина не повинна залишатися на одинці з проблемами, бути ізольованою, сприяло запровадженню та діяльності у 2023 році «Простору дружнього до дитини у 16 містах України», «Простору дружнього до дитини» проєкту ЕСНО а нині «Простору дружнього до дитини» проєкту Спеціалізована підтримка та допомога дітям, особам з інвалідністю та їхнім сім'ям під час реагування на кризу в Україні. Соціальні педагоги, психологи, логопед залучені до роботи з дітьми.

Вважаємо за необхідне виокремити стратегічні напрямки діяльності організації: гуманітарна допомога, соціальна, юридична, психологічна та напрям, що на нашу думку, сприяє розвитку дітей – діяльність Просторів, дружніх до дітей різних проєктів, надання логопедичної, психологічної допомоги дітям та їх батькам. Зазначені напрямки дають можливість стверджувати про наступність у роботі Благодійної організації, її керівництва та фахівців. Робота має перспективу подальших досліджень діяльності Просторів дружніх до дітей Благодійного фонду, у першу чергу Інклюзивного.

### Література:

1. Алексєєва Н. О. Забезпечення психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти» / За загальною редакцією Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 629 с.
2. Зростаємо і вчимося разом. Навчальний посібник для проведення інтерактивних занять з дітьми та молоддю. Автори-упорядники: Волгіна О. М., Дума Л. П., Лукавецька З. О. Львів: видавництво «Логос», 2019. 188 с.
3. Сайт Карітас України: Caritas Ukraine. URL:<https://caritas.ua/>
4. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні : лист МОН України від 29.03.2022 р. № 1/3737-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>

**Роденко І. В.**

здобувачка Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка,  
м. Суми, Україна

Науковий керівник – кандидат філософських наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
**Дворніченко Л. Л.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. Під час війни, окрім постійної небезпеки отримати фізичне поранення, багато українців зазнають психологічних травм. Постійна турбота про себе та членів своєї родини, екзистенційний вибір, з яким вони ніколи не стикалися. Війна – це жах і хаос, і ми всі зазнали її впливу на психологічне здоров'я. Де б ви сьогодні не перебували, про те, що відбувається в Україні, знають усі довкола. Кожна історія людей потребує уважного вивчення та вибору відповідної стратегії допомоги.

У сьогоднішній, у зв'язку із ситуаціями сучасного життя, для науковців актуальним є звернення уваги на дослідження внутрішнього потенціалу людини, який допомагає людині вистояти в суворих умовах життя, зберегти свою людську сутність, цілісність та ідентичність.

Про феномен «життєстійкості» і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, з точки зору якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій.

За С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів: 1) залученість – важлива характеристика ставлення людини до себе, навколишнього світу і характеру взаємодії з ними, яка дає сили і мотивацію до самореалізації, лідерства, здорових способів мислення і поведінки; дозволяє людині відчувати свою значимість і достатню цінність, щоб мати можливість повноцінно брати участь у вирішенні життєвих завдань, не зосереджуючись на наявності стресових факторів і змін; 2) контроль управління середовищем шукає шляхи впливу на результати зміни тиску замість того, щоб впадати в стан безпорадності та пасивності; 3) прийняття ризику допомагає людині бути відкритою навколишньому світу, іншим людям і суспільству. Його суть полягає в тому, що люди сприймають життєві події та проблеми як виклики та випробування для себе.

Внутрішньо переміщені особи – це люди, які змушені залишити свої домівки для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини). Вимушений переїзд, який відбувається під час

воєнних дій, призводить до тяжких наслідків з боку фізичного та психічного здоров'я, загострюються хронічні захворювання, з'являються симптоми стану посттравматичного стресу. Після переїзду більшість ВПО переживають серйозні соціально-психологічні труднощі в процесі адаптації, відчувають культурний шок, відчувають себе чужими в оточенні людей своєї ж національності.

Дослідження особливостей особистісних змін переселенців, пов'язаних із пережитими психологічними травмуючими подіями, дозволяє виділити стресові чинники імміграції серед українців, якими є: непередбачуваність, спонтанність, невизначеність та травма. Переміщені особи відчувають емоційний дискомфорт через спонтанну міграцію та розлуку з близькими та звичними умовами життя. У плані психологічних проблем – розлади уваги, розлади пам'яті, емоційні відхилення.

Слід підкреслити, що особистісна конструкція життєстійкості переселенців стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють.

Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості переселенця, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Весь життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, саме вони змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому сенс, роблять його більш повним і змістовним. Життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом переселенця, яка допомагає впоратися з стресовими, військовими, тяжкими життєвими ситуаціями.

Надаючи допомогу переселенцям, слід враховувати, що багато з них перебувають у постійному стресовому стані. Вони можуть пережити нову психологічну травму, пов'язану з переїздом і облаштуванням на новому місці. Це часто проявляється у вигляді сильного занепокоєння та хвилювання або ж неспровокованих спалахів гніву.

Отже, поняття життєстійкості в психології особистості охоплює феноменологію становлення і структури індивідуальності, а також ставлення до життя і його цінності, адаптаційні можливості, тактику поведінки в стресових ситуаціях, проблеми, пов'язані з повсякденними тривогами. Стійкість у переселенців проявляється завдяки сприйняттю змін у житті як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного копіngu (відкритість до нового, готовність до дій у стресовій ситуації); підвищення імунітету; більша відповідальність за охорону здоров'я; здоровий спосіб життя; активна соціальна підтримка, яка створює трансформаційний копінг. Переселенці з високим рівнем стійкості асоціюються з такими характеристиками: активна життєва позиція, свідомий вибір життєвих ситуацій і розгляд стресових моментів як можливість отримати більше знань.

### **Література:**

1. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. 2019. No 2. С. 27–48. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2019\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4).



2. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психо-логії і соціальної роботи, 2019. 144 с.

3. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія / С. Б. Кузікова ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : МакДен, 2012. 410 с.

4. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С.143–150.

5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна ; навч. посіб. К., 2009. 76 с.

**Руда Ю. Ю.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
**м. Ніжин, Україна**

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Тимошенко О. А.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

На даний момент всі хто проживав чи проживає на території України зустрілися з викликами у зв'язку з повномасштабним вторгненням та введенням воєнного стану на території України з початку 2022 року. Наразі повномасштабна війна триває близько двох років, а для багатьох громадян нашої країни війна триває вже близько десяти років. Це не могло не позначитися на психологічному та психічному стані наших громадян.

Найбільше психологічно постраждали громадяни нашої країни, які проживали або проживають на територіях бойових дій а також військові, які приймали та приймають безпосередню участь у бойових діях.

Метою мого дослідження було емпіричне дослідження особливості впливу травматичного досвіду на особистість в умовах бойових дій. Ця тема для мене близька, оскільки з 2022 року я надаю психологічну допомогу військовим та членам їх родин.

Для проведення дослідження були використані такі опитувальники:

- GAD-7 Опитувальник генералізованої тривоги,
- PHQ-9 Опитувальник для визначення наявності або рівня депресії,
- PCL-5 Перелік симптомів ПТСР.

Аналіз отриманих результатів на даний момент проведений не був.

Також мені було цікаво дослідити питання ефективності науково-казових методів психотерапії для лікування посттравматичного стресового розладу та ефективність психологічних інтервенцій різних методів психотерапії для психологічного відновлення у процесі реабілітації.

Було цікаво ознайомитися та проаналізувати наукові праці колег, які досліджували вплив травматичного досвіду та подальшої психотерапії на нейропсихологічні процеси у постраждалих.

Дослідження показали, що травматичний досвід впливає на нейробіологічні зміни роботи мозку. Зокрема вплив тривалого стресу або інтенсивного стресу викликає певні зміни у мигдалеподібному тілі і гіпоталамусі. Подальші

дослідження, що проводилися після успішного проходження психотерапії показали певні позитивні зміни у цих структурах мозку.

При лікуванні посттравматичного стресового розладу найефективнішими психотерапевтичними тактиками сьогодні вважають травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) та десенсибілізацію та опрацювання травми за допомогою руху очей (EMDR).

Наприклад, ТФ-КПТ є короткостроковою інтервенцією, покликаною тамувати інтенсивність посттравматичних переживань. Цей метод започаткували у 1980-х роках Джудіт Коен, Ентоні Маннаріном та Естер Деблінгер. Він скерований на роботу з негативними емоціями, фізичними реакціями та будь-якими іншими труднощами, асоційованими з травматичним досвідом. Зазвичай індивідуальна або групова робота за ТФ-КПТ передбачає проведення 12-16 сеансів, присвячених психоосвіті, поступовій експозиції, моделюванню поведінки, вибудовуванню копінг-стратегій і тренінгам щодо регулювання особистої поведінки (за наявності симптомів надмірної реактивності). Так, групова КПТ (травмофокусована або нетравмофокусована) може бути застосована як додаткова, але не має розглядатися як альтернатива –індивідуальній терапії.

Десенсибілізація та опрацювання травми за допомогою руху очей (EMDR) – комплексний багатокомпонентний психотерапевтичний підхід, який розробила Франсін Шапіро ще у 1990-х роках. Натепер він рекомендований як засіб ефективного втручання при ПТСР, асоційованому з бойовим стресом. EMDR-терапія допомагає переробляти травматичні спогади та інший несприятливий життєвий досвід, внаслідок чого вони перестають бути психологічно обтяжливими.

EMDR поєднує декілька етапів, які мають здійснюватись у певному порядку, а саме: збирання анамнезу та оцінювання попереднього стану пацієнта, проведення власне десенсибілізації, вибір позитивних когніцій, перевірка щодо залишкових ефектів травми, закінчення сеансу та повторне оцінювання стану пацієнта. Зазвичай один такий сеанс триває від 60 до 90 хвилин. Стандартна процедура передбачає, що терапевт просить пацієнта, не повертаючи голови, слідкувати очима за рухами пальців лікаря, які здійснюються в полі його зору з одного боку до іншого. При цьому слід згадувати минулий травматичний досвід. Мета EMDR-терапії полягає у конфронтації з отриманим травматичним досвідом та зменшенні рівня дистресу завдяки підсиленню адаптивних переконань.

За допомогою МРТ-досліджень були виявлені анатомічні зміни, що відбуваються у пацієнтів з ПТСР у результаті лікування за допомогою терапії EMDR. При ПТСР фізіопатологічна модель припускає, що повторювані переживання травми є наслідком дисбалансу між гіперактивацією підкоркових областей, таких як мигдалеподібне тіло та гіпокамп, та відсутністю контролю з боку лобної частини кори головного мозку над такими гіперактивними областями. У двох дослідженнях МРТ показало, що успішна EMDR терапія викликала анатомічні зміни мигдалеподібного тіла та гіпокампа.

З огляду на вищесказане можна дійти висновку, що травматичні події мають вплив на особистість, зокрема на нейробіологічному рівні. Проаналізувавши численні дослідження колег та спираючись на мій досвід роботи з військовослужбовцями, можна дійти висновку, що найефективніші результати від терапії можна отримати при поєднанні когнітивно-поведінкової терапії в частині психоосвіти, моделювання поведінки та вибудовування конструктивних коупінг-стратегій та саморегуляції та тепарії EMDR з метою опрацювання травматичного досвіду.

#### **Література:**

1. Diagnostic and statistical Manual of Mental disorders Fifth edition Text revision Dsm-5-tr, American Psychiatric Association, 2022, 1377с.

2. Сошенко Т., Габінська А., стаття Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів, сайт НейроNEWS психоневрологія та нейропсихіатрія, 3(96)'2018

3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію, Львів, «Свічадо», 2014, 420с.

4. Шапіро Ф. Психотерапія емоціональних травм с помощью движения глаз, Київ, «Діалектика», 2021, 832с.

6. Müller J. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія для пост-травматичного стресового розладу. PMGP [інтернет]. 14, Квітень 2017 [цит. за 06, Травень 2024];2(2):e020227. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/27>

доктор психологічних наук, професор,  
завідувачка лабораторії когнітивної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## ІМОВІРНІСНІ ЖИТТЄВІ ЗАДАЧІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сучасному світі, що стрімко змінюється, проблема розвитку життєвої компетентності особистості набуває особливої актуальності, оскільки її продуктивне розв'язання визначає здатність індивіда адаптуватися до соціальних викликів під час війни, ефективно взаємодіяти в складних життєвих ситуаціях невизначеності. Одним із центральних аспектів розвитку зазначеної компетентності є взаємодія з різними типами життєвих задач, що висувають перед особистістю нестандартні вимоги сьогодення [1; 2]. У цьому контексті, принципову роль відіграють імовірнісні задачі, які містять елементи невизначеності та ризику та розвивають здатність особистості до прийняття рішень в умовах війни.

Опанування здатністю розв'язання ймовірнісних життєвих задач під час воєнного стану вимагає від особистості оволодіння певними психологічними компетентностями, серед яких, з нашої точки зору, доречно виокремити:

- *здатність прийняття невизначеності та ризиків*. Імовірнісні задачі мають змінні, які не можуть бути точно передбачені або контрольовані, що створює також невизначеність щодо результатів їх розв'язання.

- *готовність «залежати» від імовірнісних подій і ситуацій*. Вибудовування образу результату в таких задачах часто базуються на оцінці ймовірностей різних можливих результатів, що вимагає здатності аналізувати та інтерпретувати статистичні дані та оцінювати вірогідність подій.

- *уміння приймати рішення на основі неповної інформації*. У багатьох випадках, при розв'язанні ймовірнісних задач, необхідно приймати рішення, виходячи з обмеженої або неповної інформаційної бази даних.

- *здатність перманентно здійснювати аналіз ризиків*. Розв'язання ймовірнісних задач вимагає від особистості оцінку та управління ризиками, визначення потенційних наслідків різних варіантів її дій та вчинків.

- *здатність до гнучкості та адаптивності*. Через невизначеність та мінливість умов, ефективно розв'язанні ймовірнісних задач вимагає гнучкості, адаптивності та здатності швидко реагувати на зміни.

- *уміння використовувати сценарне планування*, при якому розглядаються різні можливі майбутні сценарії та розробляються стратегії реалізації кожного з них.

За результатами аналізу й узагальнення відповідей 150 респондентів віком від 18 до 35 років, що прийняли участь в опитуванні щодо найбільш поширеніших імовірнісних життєвих задач під час війни, з якими вони особисто стикаються, можна виділити 6 основних:

1. *Кар'єрні рішення.* Задача: вибір професійного шляху або зміна роботи. Імовірнісний аспект: невизначеність щодо успіху в новій кар'єрі, ризик втрати стабільності чи неотримання очікуваного задоволення від нової роботи.

2. *Відносини та соціальні взаємодії.* Задача: вирішення, чи вступати в серйозні стосунки або шукати нових друзів. Імовірнісний аспект: ризик розчарування, невпевненість у взаємності почуттів або в сумісності з іншою людиною.

3. *Фінансові рішення.* Задача: інвестування грошей або великі покупки. Імовірнісний аспект: невизначеність щодо фінансового успіху інвестицій, ризик втрати грошей.

4. *Особистісний розвиток.* Задача: вибір освітнього курсу або стратегії саморозвитку. Імовірнісний аспект: невпевненість у тому, чи принесе обраний шлях бажані зміни або результати.

5. *Здоров'я та благополуччя.* Задача: вибір способу лікування або зміна способу життя для покращення здоров'я. Імовірнісний аспект: невизначеність щодо ефективності лікування або здорового способу життя, потенційні ризики та побічні ефекти.

6. *Прийняття ризикованих рішень.* Задача: вирішення, чи ризикувати у певній ситуації (наприклад, при зміні місця проживання або починаючи новий бізнес). Імовірнісний аспект: неможливість передбачити всі наслідки власного рішення, потенційні вигоди та втрати.

На думку 87% респондентів імовірнісні задачі відіграють важливу роль у формуванні навичок прийняття рішень, розвитку толерантності до невизначеності, стратегічного мислення, сприяють самопізнанню та розвитку емоційного інтелекту особистості. Здатність до розв'язання імовірнісних життєвих задач допомагає особистості ефективно адаптуватися та діяти в різноманітних ситуаціях, інтегруючи такі психологічні ресурси як логічне мислення, інтуїція, креативність та емоційна гнучкість.

Отже, перспективна розробка психологічних практик і технологій підвищення продуктивності розв'язання імовірнісних життєвих задач особистості сприятиме розвитку її життєвої компетентності в умовах війни та післявоєнного відновлення України.

### **Література:**

1. Рудницька С. Ю., Гуцол К. В. Наративна компетентність як визначальна складова комунікативної компетентності особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства*. Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ імені М. Гоголя, 2021. С. 10–16. URL: [http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11\\_conf\\_zbirn\\_psycho.pdf#page=11](http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=11)

2. Рудницька С. Ю. Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, №1 (33), URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/616/188](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188)

Самар Д. М.

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
Ковтун А. Ю.

## ПСИХОЛОГІЯ ЖІНОЧОГО ЩАСТЯ

**Вступ:** Мабуть немає такої людини серед нас, яка б не хотіла бути щасливою. В кожного з нас своє поняття про щастя... І що потрібно для того, щоб його досягти? Не даремно народ каже: «Не родись багатий та вродливий, а родись при долі та щасливий.» Щасливими хочуть бути всі: і чоловіки, і жінки. Кожна людина має право на комфортні умови проживання в цьому світі. В тому числі щоб кожен та кожна були щасливими. Отже актуальність даного питання полягає у тому, щоб зрозуміти яке уявлення про щастя мають жінки, а яке чоловіки. Саме цей аспект підтримає забезпечення рівних прав та зробить жінок більш щасливими, що, звичайно ж, позитивно впливатиме на якість їх життя. Власне тому я й обрала це темою моєї наукової роботи.

### **Виклад основного матеріалу:**

О. М. Леонт'єв вказував, що людина відчуває щастя лише у випадку, коли вона має мету й рухається до неї. Є.П.Ільїн зазначав, що щастя є складним психологічним утворенням та складається із розумового та емоційного компонентів, в нас час ще додається і третя складова – гендерна.

М.Аргайл вказує на такі складові щастя:

- позитивний настрій;
- задоволеність життям;
- оптимізм та висока самооцінка;

На думку Е. Фромма це покращення життєздатності, плідності та розвитку власних почуттів. Тобто він вказував на те, що щастя людини полягає саме у здатності розвинути власні здібності максимально, наскільки це можливо. Бончук Н.В. дослідила суб'єктивне поняття щастя серед міських підлітків і отримала наступні результати: 47,8% хлопців визнають себе щасливими, в той час як дівчат лише 34,2%. Лише 18% опитаних вказали, що щастя не залежне від статі. Результати показують достатньо чітко, що хоча й відповідно до закону права обох статей є рівними, але разом з тим у жінок менше можливостей для самореалізації, що робить їх більш нещасними. До того ж підлітки є тією віковою категорією, що надзвичайно чітко демонструють настрої в суспільстві.

Крім того уявлення про щастя для протилежної статі різняться з реальною дійсністю. Хлопці вважають, що жінки вбачають своє щастя у побудові родини, в

той час як дівчата більш орієнтовані на успіх, побудову як кар'єри так і родини. В той же час дівчата вважають, що для хлопців важливо побудувати кар'єру та бути забезпеченими фінансово, разом з тим самі хлопці вказують, що їм необхідна можливість займатися улюбленою справою, створення гармонійної міцної родини.

В. Татаркевич вказує, що чоловік пізнає щастя і прагне його лише тоді, коли пізнав нещастя, в той час як жінки прагнуть до нього, вони бажають відчутти щастя хоча б короткострокове. Для жінок щастям є любов, родина та радість життя[2].

Загалом саме поняття щастя є багатозначним, зокрема лише польський дослідник В. Татаркевич зазначив, що існує такі визначення щастя:

- приємні позитивні емоції;
- певне якість везіння.

А ще за часів Аристотеля щастям вважали життя в достатку та приємне життя загалом. До того у сьогочасній науковій спільноті використовують поняття щастя як те, що людина є щасливою не лише тоді, коли володіє вищими благами, а й тоді, коли в її житті добро переважає над злом. В. Татаркевич також в своїх роботах зазначав, що кожна людина знає, що таке щастя, але разом з тим вона не здатна сформулювати дійсне визначення даного поняття.

Ототожнення понять щастя можна знайти у Великому психологічному словнику. Задоволеність означає суб'єктивне задоволення від чогось чи то стосунків чи то якихось інших речей. А висока задоволеність життям є щастям на думку дослідників даних двох понять. Тобто ми можемо зробити висновок, що ці два терміни взаємопов'язані, але не є синонімами.

Експериментальні дослідження стосовно цього поняття виникли відносно нещодавно. Тому що в період радянського союзу людина й так апіорі вважалася щасливою.

Більш щасливими є люди-екстраверти та альтруїсти, а менш схильні до щастя люди зі схильністю до нейротизму. У дослідженні поняття щастя відіграють важливу роль дослідження Абрахама Маслоу, який виділив п'ять рівнів потреб людини: фізіологічні потреби, потреба у безпеці, любові, повазі, визнанні, належності до певної групи чи то груп. Потреба у реалізації певних творчих здібностей, умінь та навичок. У той час, коли всі вище перераховані потреби задоволені, тоді, власне, людину можна вважати щасливою.

Представники позитивної психології, зокрема Мартин Селігман акцентують увагу на силі характеру та чеснотах особистості, адже саме ці ресурси вони вважають основними, зо допомагають пристосуватися до цього світу якісно в ньому жити з комфортом та розвивати власні здібності, реалізуючи власний потенціал.

Вищевказаний вчений також спробував створити формулу щастя, що складається, на його думку, з трьох компонентів:

1. індивідуальний рівень щастя, тобто той до якого людина схильна генетично;
2. зовнішні обставини, що оточують людину;
3. прояв сили волі, тобто те наскільки людина здатна прикласти зусиль, щоб бути щасливою попри всі негаразди та зовнішні обставини, що її оточують.



Вчений Виничук вказував на те, що відмінності у щасті між статтями є незначними, хоча жінки є й трішки щасливішими за чоловіків. Структура «жіночого» щастя на його думку це потреба в любові, родині, щоб було краще у майбутньому ніж зараз. В той час як чоловікам для щастя необхідно у перемогах, самореалізації.

Сімейний статус особистості теж впливає на рівень щастя, адже, до прикладу, чоловіки, що мають родини є більш щасливими, адже жінки надають більш міцну соціальну підтримку, а самі шукають як соціальну так і емоційну підтримку у родичок, подруг тощо.

М. Аргайло вказує, що визначити, яка нація є найщасливішою не можливо через те, що в кожній нації та культурі щастя має різні варіації[1].

### **Висновок:**

Отже, відповідно до опрацьованої мною літератури, щастям для жінок є як створення родини так і професійна самореалізація, хоча, на нашу думку, в даному випадку також варто враховувати базові потреби, які встановив Абрахам Маслоу та брати до уваги індивідуальний аспект. Я маю на увазі, що для кожної конкретної жінки, як власне і для чоловіка поняття щастя відрізняється, адже це залежить від досвіду, прагнень, бажань людини, особистих амбіцій.

Ще одним цікавим висновком мого дослідження є той факт, що уявлення про щастя для іншої статі є досить стереотипним навіть у наш час: жінки прагнуть займатися домом, а чоловіки самореалізації. Хоча, відповідно до дослідження, обидві статі прагнуть як створення міцної родини так і власного розвитку.

### **Література:**

1. Дворніченко Л. Л. Психологічні аспекти щастя. *Розділ 1. Етнокультурні традиції та цінності–збереження та трансформація*. 2017. 116. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/141456249.pdf#page=59>

2. Жорова В. М. Сучасний стан дослідження гендерних особливостей розуміння щастя. *студентського наукового товариства*. 2017. 193. URL: [http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/580/1/Visnik\\_studentskogo\\_naukovogo\\_tovarstva\\_V\\_16.pdf.pdf#page=194](http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/580/1/Visnik_studentskogo_naukovogo_tovarstva_V_16.pdf.pdf#page=194)

**Свириденко В. С.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Тимошенко О. А.**

## **ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ АГРЕСИВНИХ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

У даний час, особливо під час війни, вже не доводиться доводити, що міжособистісне спілкування – абсолютно необхідна умова буття людей, що без нього неможливе повноцінне формування у людини жодної психічної функції або психічного процесу, ні одного блоку психічних властивостей, особистості в цілому.

Спілкування – це взаємодія людей, в якому завжди розгортається взаєморозуміння між ними, встановлюються ті чи інші взаємини, має місце певне взаємодія що у спілкуванні людей по відношенню один до одного.

Міжособистісне спілкування виявляється таким процесом, який за умови, якщо ми хочемо осягнути його суть, повинен розглядатися як система «людина-людина» у всій багатоаспектній динаміці її функціонування. Це повною мірою має відношення до дітей різного віку. [1, с. 89].

Підлітковий період – це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи складний світ своїх переживань, потребу в самопізнанні.

Динамічне сьогодення ставить дуже високі вимоги до особистісного розвитку підростаючого покоління. Перехід від дитинства до дорослості дуже складний. Період особистісного становлення у підлітковому віці нелегкий, а іноді надзвичайно болісний для самого учня: він породжує труднощі не лише сприйняття підлітком самого себе, а й дисгармонію у взаєминах з оточуючими, дискомфортне емоційне самопочуття під час спілкування з дорослими і ровесниками. [3].

Потреба у спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає в дитини вже в 4-5 років і з віком неухильно посилюється. До 13-14 років відбувається переорієнтація підлітків і юнаків з дорослих (батьків, вчителів і взагалі старших) на ровесників, більш-менш рівних собі за походженням. Ця переорієнтація може відбуватися повільно і поступово чи стрибкоподібно і швидко, але така переорієнтація відбувається обов'язково, як це показали дослідження Г. С. Абрамової, Н. А. Амрекулова, Л. Д. Столяренко, Є. І. Рогова, Дж. Морено і ін.

Виконуючи одну і ту ж загальну соціалізуючу роль, ці дві системи взаємин нерідко входять у протиріччя один з одним за змістом і за регулюючими їх нормами. Підліток вимагає розширення своїх прав відповідно виділені дорослими людьми його обов'язків. Як реакція на нерозуміння з боку дорослої людини у підлітка нерідко виникають різного виду протести, непокори, неслухняності, які у край вираженій формі виявляються у відкритій непокорі, негативізмі. Якщо дорослий усвідомлює причину протесту з боку підлітка, то він бере на себе ініціативу у розбудові взаємин, і ця перебудова здійснюється безконфліктно. В іншому випадку виникає серйозний зовнішній і внутрішній конфлікт, криза підліткового віку, в якій зазвичай в рівній мірі виявляються втягнутими і підліток, і дорослий. Конфлікти між підлітками та дорослими виникають, зокрема, через розбіжність їхніх думок про права та обов'язки дітей і батьків, дорослих і дітей. Важлива умова попередження та подолання конфлікту, якщо він вже виник, – перехід дорослого на новий стиль спілкування з підлітком, зміна ставлення до нього як до нерозумного дитяти на ставлення до підлітка як до дорослого. Це, зокрема, означає максимально повну передачу підлітку відповідальності за свої вчинки і надання йому свободи для дій. [2, с. 35].

Однак фактичне збереження у підлітків у тому числі психології і поведінці багатьох суто дитячих рис, зокрема недостатньо серйозного ставлення до своїх обов'язків, а також відсутність у них здатності діяти відповідально і самостійно нерідко перешкоджають швидкій зміні ставлення підлітка до дорослого. І, тим не менш, зволікання з боку дорослого у зміні ставлення до підлітка в потрібному напрямку майже завжди викликає опір з боку підлітка. Це опір при несприятливих умовах може перерости в стійкий міжособистісний конфлікт, збереження якого нерідко призводить до затримок в особистісному розвитку підлітка. У нього з'являється апатія, відчуження, зміцнюється переконання в тому, що дорослі взагалі не в змозі його зрозуміти. У результаті саме в той самий момент життя, коли підліток найбільше потребує розуміння і підтримки з боку дорослих, вони втрачають можливість чинити на нього вплив.

Зняття міжособистісного конфлікту підлітка і дорослого звичайно сприяє встановлення між ними довірчих, дружніх взаємин, взаємної поваги. Створенню таких відносин допомагає звернення до підлітка з будь-якими серйозними проханнями у різних справах.

Відносини з однолітками зазвичай будуються як рівноправні і управляються нормами рівноправності, в той час як відносини з батьками і вчителями залишаються нерівноправними. Оскільки спілкування з товаришами починає приносити підлітку більше користі в задоволенні його актуальних інтересів і потреб, він відходить від школи і від сім'ї, починає більше часу проводити з однолітками.

Пізніше, до кінця підліткового віку, з'являється потреба в близькому другу, виникають особливі моральні вимоги до дружніх взаємин: взаємна відвертість, взаєморозуміння, чуйність, уміння зберігати таємницю. «Спорідненість душ» стає з віком все більш значущим чинником, що визначає особисті взаємини підлітків. Оволодіння моральними нормами складає найважливіше особистісне придбання підліткового віку.

### **Рекомендації педагогам щодо роботи з агресивними підлітками.**

1. У першу чергу, потрібно встановити контакт і вміти вислухати підлітка.
3. Сприяти можливостям зайняти гідне місце в колективі (через пошук та розвиток здібностей, нескладних доручень, заохочення успіхів).
4. Обов'язково потрібно включити агресивного підлітка до загальної соціальної діяльності (трудова, спортивна, художня, організаторська та інше). 4. Спілкування з підлітками має мати спокійний характер.
5. Корисним буде залучення до повсякденних постійних завдань.
7. Потрібно уникати надмірного фізичного та психологічного тиску на підлітка.
8. У роботі бажано використовувати цікаві для підлітків моменти діяльності, елементи гри, несподіванки, пошуку, «секретної» роботи та інше.
9. Використовувати методи групової роботи із заміною учасників, змінами форм роботи та ролей у групі.
10. Важливо матеріально та морально заохочувати підлітків, з метою формування позитивного ставлення до діяльності, до самого себе та інших.
11. Можна запровадити жорстку систему заохочень з чітко обумовленою поведінкою, але з певними можливими привілеями. Пам'ятайте, позитивне підкріплення завжди змінює поведінку дитини.
1. Навчити підлітка користуватися методом «неприємних наслідків». Питати: «Що буде якщо ти і надалі.? Що може трапитись потім..? Які наслідки таких дій..?».
2. Справедливо оцінювати поведінку підлітка, пропонуючи альтернативні варіанти поведінки.
3. Робота з гнівом. Навчати прийнятним способам вираження гніву. Таким чином, у підлітковому віці складаються дві різні за своїм значенням для психічного розвитку системи взаємин: одна - з дорослими, інша - з однолітками. Виконуючи одну і ту ж загальну соціалізуючу мету, ці дві системи взаємин нерідко входять у протиріччя один з одним за змістом і регулюючими їх нормами.
4. Розвивати навички співробітництва, а не конкуренції. Формувати вміння йти один одному на зустріч, просити допомоги та допомагати іншим у відповідь. Формувати навички толерантного ставлення до недоліків інших, враховувати інтереси тих, хто поруч.
5. Вчити підлітків виявляти конфліктогени, які сприяють агресивним проявам. Формувати навички зміни звичної поведінки у складних ситуаціях.
6. Формувати навички самоконтролю, стримування агресивних проявів.
7. Навчати ненасильницькому вирішенню конфліктних ситуацій.

### **Рекомендації батькам щодо усунення та профілактики агресивної поведінки у підлітків:**

1. Необхідно проаналізувати власну поведінку та стиль спілкування між членами сім'ї. Виключіть агресію у сімейних стосунках. Пам'ятайте – Ви приклад для наслідування.
2. Давайте можливості підлітку проявляти ініціативу, враховуйте його інтереси.

3. Спілкуйтеся з дитиною як з другом. Не роздавати вказівки, увійдіть в роль «мудрого наставника», який не засуджує, а радить.

4. Частіше хваліть дитину, це дає більше впевненості та підвищує самооцінку.

5. Поясніть підлітку, що часта агресія призводить до поганого настрою, неспокою, постійних захисних реакцій. Все це забирає час та сили, тому агресивні люди менш успішні, їхні успіхи не міцні, а стосунки не тривалі.

6. Поважайте вибір підлітка, навіть в тих випадках, коли ви зовсім не погоджуєтесь з ним. Варто визнати, що єдиного рішення підліткової агресивності немає. Спочатку Вам треба визначити, що ж саме стало причиною агресивних проявів у поведінці дитини. Враховуючи ці фактори, Ви зможете визначитись у тому, що треба змінювати – корегувати свою поведінку чи оточення підлітка. Найбільшою помилкою може бути відповідь агресією на агресію, це надзвичайно руйнівний шлях розвитку подій. Підлітковий період дитини дає батькам шанс обмірковувати пошуки нових форм спілкування в родині. [4, с. 89].

Таким чином, у підлітковому віці складаються дві різні за своїм значенням для психічного розвитку системи взаємин: одна – з дорослими, інша – з однолітками. Виконуючи одну і ту ж загальну соціалізуючу мету, ці дві системи взаємин нерідко входять у протиріччя одна з одною за змістом і регулюючим їх нормам. Для підлітків велику значимість набувають стосунки з однолітками, тому що в них явно простежується прагнення до самостійності, самовираження, рівноправних відносин. Ці прагнення, свої актуальні інтереси і потреби, дитина може задовольнити повною мірою тільки в спілкуванні з однолітками, в процесі міжособистісних відносин з ними. А у відносинах з дорослими підлітки прагнуть до самоствердження шляхом поваги до власної особи, розуміння і рівноправних взаємостосунків.

#### **Література:**

1. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків // Практична психологія та соціальна робота. 2000. №5.

2. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6802/1/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0%20%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%97%D0%9F%D0%9F%D0%BC-17%20docx.pdf>

3. <https://naurok.com.ua/psihologichni-osoblivosti-mizhosobistisnih-stosunkiv-pidlitkiv-z-riznim-rivnem-samoocinki-176872.html>

4. Червона Т. Діагностика та корекція агресивності у дітей// Бібліотека «Шкільного світу». Психолог. Бібліотека. 2014. №3. С.128

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ВПЛИВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Воєнний стан в Україні ускладнює традиційний, суперечливий, нерівномірний процес формування особистості у підлітковому віці, обтяжуючи його психологічним травмуванням пролонгованого стресу від постійних військових дій, які впливають на емоційні реакції підлітків, змінюючи адаптаційні можливості їх психіки, створюючи зовнішню загрозу життєдіяльності. У групі ризику перебувають не тільки підлітки з окупованих територій та територій постійних чи можливих бойових дій, а також їх однолітки, які перебувають у відносно безпечних місцях України. Підліткам властиві прояви стресових реакцій, відчуття безсилля, втоми, агресивності. Наявні ознаки можуть свідчити про деструктивні порушення психоемоційної сфери, які негативно впливають на психічне здоров'я у підлітковості.

Травмування психоемоційного стану підлітків відбувається у результаті переживання ними емоцій негативної модальності. Індивідуально- психологічні особливості підлітків здатні до загострення емоційних реакцій та емоційно-психологічного стану вцілому. Дії таких стресорів як звучання сирен тривоги із сповіщенням про обстріли, радіаційну або хімічну небезпеку, постріли, вибухи, гул літаків, ракет, дронів, страх перед загрозами життю, неможливість вплинути на ситуацію, напруга очікування невідомого проявляються складною травматичною подією, набуваючи особистісного трансформування психічної травми [1].

Реалії психологічного травматизму воєнного стану є складними й по різному впливають на підлітків. Воєнний стан може призвести до:

- травми й стресу: насильство, руйнування, загроза для життя, тобто психологічного травмування;
- страху й тривоги: постійна загроза й неспокій, проживання тривоги й страху, стрес негативно впливають на психічне здоров'я;
- втрати й розлуки: трагічна втрата рідних та близьких людей, руйнування житла, втрата стабільності, переживання горя впливає на психологічний стан у підлітковому віці;
- гуманітарної кризи й відсутності ресурсів стресує, призводить до незадоволення, боротьби за виживання;

– нормалізації насильства й дезенситизації: сприймання насильства як частини повсякденного життя, що в свою чергу, може мати довготривалу травмуючу дію на психічне здоров'я підлітків та їх відносини з оточуючими;

– відсутності безпеки й довіри: відчуття незахищеності, ворожість до інших людей, може створювати напругу й конфлікти у підлітків.

Ситуація воєнного стану змушує підлітка адаптуватися до нього на тлі можливих порушень у розвитку психоемоційної сфери [3]. Вплив воєнного стану на психічне здоров'я підлітків є соціальною реальністю, яка змушує розкривати характер змін психіки дітей і підлітків, працювати над зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому [5].

Вагомим компонентом збереження психологічного благополуччя підлітків, захисним механізмом від непередбачуваних загроз є життєстійкість (резильєнтність). Резильєнтність, як здатність впоратися зі складними життєвими подіями, є особливо важливою для підлітка в умовах воєнного часу, загрози, невизначеності й небезпеки. Розвинена резильєнтність допомагає зберегти психічне й соматичне здоров'я підлітка, сприяє гармонізації його особистісного розвитку [2]. Ресурсами резильєнтності як засобу спротиву руйнівній силі війни є стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба.

**Висновки.** Таким чином, підлітки, які переживають війну, страждають від стресу, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриваються в собі, обирають добровільну соціальну ізоляцію та асоціальну поведінку. Підтримка сім'ї та психолого-педагогічна допомога фахівців сприяють підвищенню рівня стресостійкості підлітків в умовах війни.

#### **Література:**

1. Журба К. О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022 2 (110). с.105 – 109.

2. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи. 2022 Вип. 40. с. 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>

3. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Спецвипуск. с. 78–85.

4. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. Науковий вісник УНУ. Серія: Психологія. Вип. 1. 2022. с.115–120.

5. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О. Ф. Яцина // Перспективи та інновації науки Серія: «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022 № 7. с. 554–567.

**Сергєєва І. А.**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
**Остополець І.Ю.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ВТРАТИ РОБОТИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Вивчення проблеми психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій особливого значення набула після повномасштабного вторгнення на територію нашої держави країни – агресора, яка принесла з собою біль, розпач, безнадійність, різноманітні втрати. Втрата роботи та коштів на існування є однією з актуальних проблем. Зауважимо, що від початку повномасштабної війни Держстат не публікує даних щодо безробіття. Сьогодні вирахувати точний відсоток кількості безробітних в Україні неможливо, але й та статистика, яка подається дослідницькими центрами, державними організаціями, центрами зайнятості населення є досить тривожною. За оцінками Міністерства економіки, на початку 2023 р. чисельність безробітних становила 2,6 млн осіб, а за оцінками НБУ – близько 4,2–4,8 млн осіб. Невтішною залишається статистика молодіжного сегменту ринку праці. Серед офіційно зареєстрованих безробітних 23 % – особи віком до 35 років. Дослідницька агенція Info Sapiens робить власні оцінки його рівня: у лютому 2024 року рівень безробіття в Україні становив 20,9%. Безробіття зростає другий місяць поспіль. Проксі-показник рівня бідності – частка опитаних людей, що змушена економити на їжі – у лютому 2024 року становив 21,1%. [4]

Людей, які втратили роботу сьогодні на багато більше, адже не всі громадяни звертаються до центру зайнятості. Але, зауважимо, що втрата роботи є кризовою ситуацією, а особливо в період воєнного стану – це, почасти, і втрата сенсу життя. Нерідко переорієнтуватись на нові види діяльності безробітним важко, а довготривале безробіття викликає психологічну напруженість, стресовий стан, фрустрацію. Невдалі спроби працевлаштуватись знижують зусилля до подолання труднощів. Коли пошук роботи затягується, а сьогодні, на жаль, це типове явище, то негативні переживання у безробітних загострюються. Безробітний підсвідомо намагається боротися з таким станом постійної стурбованості та хвилювань, але здебільшого далеко не кращим способом – у більшості випадків це проявляється в байдужості та апатії. Створюється парадоксальна ситуація – людині потрібно дія-



ти, шукати вихід із стану безробіття, а вона опускає руки, здається перед труднощами, не долає їх, а зникає до них. До того ж, така ситуація зумовлює підвищення рівня конфліктності у родині тощо. [5; с. 158]

Чим триваліший період безробіття, тим більш значні негативні зміни у психіці безробітного. Все це зумовлює необхідність надання, крім інших, і психологічної допомоги. [2; с. 42–44]

Наприклад, дослідження вчених показали, що ціннісно-смилова сфера особистостей, які опинилися в ситуації безробіття, також зазнає певних змін, оскільки втративши роботу, більшість людей характеризується переорієнтацією на дефіцитарні цінності, десинхронізацією тимчасових локусів сенсу, при тому, що психологічний механізм синхронізації особистісних смислів є необхідною умовою і водночас показником особистісного розвитку людини. Зокрема, у безробітних нижче загальна свідомість життя, ніж у працюючої людини, відзначається значне зниження осмисленості сьогодення, минулого та майбутнього.

Опинившись у ситуації вимушеної втрати роботи, людина в більшому ступені орієнтована те що, щоб адаптуватися до нової ситуації, а не шукати вихід із неї. Вважаємо, що в таких ситуаціях слід використовувати ресурсний підхід, акцентувати увагу на розвитку потенціалу особистості та здатності кожної людини ефективно впливати на власне життя, навіть у важких ситуаціях. Іншими словами, це адаптація особистості. Так званий багатоплановий процес активного пристосування її психіки та поведінки до умов соціального середовища.

У період введення воєнного стану в Україні, на нашу думку, особливого значення набуває резильєнтність особистості як психологічний ресурс. Резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з кожною людиною. Це спроможність долати серйозні життєві труднощі, досягати успіху і продовжувати розвиватися попри складні умови. [1] Тобто, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Задача резильєнтності – управляти і змінювати те, що можливо змінити, приймати те, що змінити неможливо і не переставати розвиватися. [3; с.9]

Зауважимо, що резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; вона може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес; резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості. Саме ці характеристики резильєнтності релевантні меті нашого дослідження. Вважаємо, що у роботі з безробітними в процесі надання психологічної допомоги і супроводу необхідно апелювати саме до укріплення цієї ресурсної характеристики людини. Отже, наше подальше дослідження буде спрямоване на пошук шляхів і методів покращення адаптації безробітних, подоланні труднощів життєвої ситуації завдяки опорі і розвитку їх особистісних ресурсів, зокрема резильєнтності.

### Література:

1. Грішин, Е. О. (2021). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. № 65. С. 25–41.
2. Жиляк Н. (2020) Соціально-психологічні особливості переживання суб'єктом втрати роботи. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку. Збірник матеріалів X ювілейних Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича* / за ред. Н. В. Павлик. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. С. 42–44
3. Міщенко М. (2023). Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. Вип. 2(28-02). С. 7–10.
4. Трекер економіки України під час війни. Центр економічної стратегії. <https://ces.org.ua/tracker-economy-during-the-war/>
6. Остопольєць І., Блага О. Кухар Т., Свіденська Г., Степанова С. (2023) Особливості взаємозв'язку між типами конфліктної особистості та показниками внутрішньоособистісного конфлікту. *Zeszyty naukowe. Wyższa Szkoła Techniczna w Katowicach*. nr 17. s. 157–168 DOI: 10.54264/0081

## АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ З ВТРАТОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах війни реалії життя в Україні надзвичайно складні, непередбачувані, тривожні та життєвизначальні. Щоденно кожен українець зіштовхується з випробуваннями, емоційними потрясіннями, безліччю стресів, травм та тяжких втрат. Під час війни люди втрачають рідних та близьких, і це є найтяжкішою втратою, однак втрата може й стосуватись різних інших аспектів життя особистості, зокрема, втрата дому, роботи (навчання), втрата відчуття безпеки, втрата віри та надії, втрата свободи, проживання невизначеної втрати тощо. Звичайно, це впливає на психічний стан людей, які потребують психологічного супроводу, підтримки та фахової психологічної допомоги. Перед психологами постає завдання пошуку ефективних, дієвих, екологічних та ресурсних інструментів допомоги, до числа яких цілком виправдано відносяться методи арттерапії.

В основі арттерапії лежить принцип зцілення внутрішнього світу особистості за допомогою творчого її самовираження. Методи арттерапії дають можливість прийняти людиною факт втрати, прожити її, знайти ресурси для подолання її наслідків. Ці кроки можливі, адже для арттерапії притаманними є такі властивості, як: ресурсність, яка сповнює енергією, внутрішньою силою, проактивною життєвою позицією особистість; символічність створює простір для безпечного вивільнення негативних емоцій та травматичних переживань через спонтанні артпродукти; невербальний стиль спілкування обумовлює комфортні умови для вивільнення тих переживань, які відчуваються на емоційному та тілесному рівні свідомості особистості; довірлива атмосфера, безумовне прийняття, екологічність арттерапевтичного простору [1].

Також арттерапія відзначається великим багажем різноманітного інструментарію, який охоплює різні сфери життя людини, яка проживає будь-яку втрату під час війни. Однак, хотілось би зупинитись на новій, актуальній, глибокій та ефективній арттерапевтичній методиці Вікторії Назаревич «Сила болю». Ця методика було створеною за результатами ґрунтовного дослідження ментального здоров'я українців, які проживають втрати в умовах сучасної війни. Авторка методики рекомендує використовувати її для створення безпечного процесу проживання людиною всіх етапів втрати, для пошуку копінг-ресурсів виходу з травматичного стану, для трансформації травматичного болю у власний життєвий досвід, що наповнює життя людини новим сенсом.

Методика містить дев'ять проєктивних карток, кожна з яких розкриває послідовність процесу горювання. Розглянемо більш детально кожную картку. Перша картка має назву «Прийняття болю», робота з нею допомагає продіагностувати внутрішній стан людини, що переживає втрату; друга картка «Оплакування болю»

дозволяє людині усвідомити свою втрату та біль, які символічно на карті зображені у вигляді горщика; в третій картці «Поховання болю» закладено початковий етап оплакування горя та робота з ним; наступна четверта картка «Поховане зерно болю» націлена на роботу з поступовим процесом переродження втрати на внутрішню силу; п'ята картка «Трансформація під землею» передбачає роботу з початком виходу особистістю з травматичних переживань; робота з шостою картою «Витримка змін» дозволяє визначити рівень сформованості гнучкості, витримки, пластичності людини, як результат проживання нею процесу горювання; сьома картка «Квітування сил» розкриває завершальний етап горювання, що пов'язаний з визначенням внутрішнього потенціалу та ресурсу особистості; восьма картка «Нові плоди та нові горщики» дає можливість сформуванню в людини думку про те, що пережита втрата перетворюється в новий досвід; дев'ята картка «Збір сил» відображає завершення етапу горювання та дозволяє сфокусуватись на змінах у власному житті. Використання всього набору карток, чи окремо деяких з них, під час роботи психолога з клієнтом, залежить від того на якому етапі горювання знаходиться людина та від стратегії надання допомоги самим психологом. Методика не передбачає чітко регламентованої інструкції щодо її впровадження, що дозволяє їй бути універсальним інструментом психолога при наданні фахової допомоги людям, що проживають втрату [2].

Отже, на прикладі описаної проєктивної методики «Сила болю», арттерапія дійсно є потужним інструментом при роботі психолога з втратою та травмою. Такі методики дають можливості екологічно, в комфортному темпі пропрацювати, усвідомлювати, переосмислювати наслідки прожитої втрати, трансформувати травматичний досвід у посттравматичне зростання, сформувати резильєнтність особистості.

### Література:

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. Статей*. Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 98–110.
2. Назаревич В. Практичний посібник роботи психолога з втратами за методикою «Сила болю». К.: ПРИНТ ХАУЗ, 2023. 128 с.

**Сєрик В. О.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТА -ПСИХОЛОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У сучасному світі важко переоцінити роль психологічної підготовки студентів-психологів для успішної професійної діяльності. Готовність до роботи у сфері психології вимагає комплексного підходу, оскільки вона включає не лише знання теорії, а й практичні навички, вміння взаємодіяти з клієнтами та розвивати емпатію.

У сучасній психологічній науці накопичений досить великий теоретичний і практичний досвід щодо проблеми готовності особистості до різних видів діяльності. Зокрема, розглядалися і поняття «готовність», розкрито його зміст, структура, основні параметри готовності та умови, що впливають на динаміку, тривалість і стійкість її проявів. Проблемою готовності займалися такі науковці як М. Дьяченко, Ф. Іващенко, та інші.

Проблема вивчення готовності майбутнього психолога розглядається наукових дослідженнях О. Бондаренко, В. Панка, Н. Пов'якель, Н. Чепелевої та ін.

Основу готовності складають психічні процеси і характеристики, що виступають фундаментом для формування особистісних якостей. Ці якості і психологічні характеристики, такі як моральність, психічні особливості, є важливими складовими установки майбутнього вчителя на розуміння педагогічної ролі, професійної позиції, вибору оптимальних методів діяльності та відповідності власних здібностей можливостям – це ключові характеристики психологічної готовності. Психологічна готовність включає інтегральні риси особистості, які охоплюють інтелектуальні, емоційні і вольові аспекти, а також професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння та навички, а також педагогічні здібності.

Ефективне виконання професійних завдань найбільш залежить від високого рівня психологічної та професійної готовності студента. Проте сучасна практика виявляє, що зв'язок між університетом та професійною сферою випускників часто не є надійним. Після завершення навчання молодому спеціалістові зазвичай

потрібно значний час на адаптацію до умов реальної професійної діяльності. Однією з причин такої ситуації є недостатня увага до індивідуальних орієнтирів особистості студентів та до психологічних факторів, які впливають на цю готовність.

Психологічна готовність визначається як виявлення суті характеристик і стану особистості [4, с.8]. Готовність не просто являє собою характеристику або атрибут індивідуальної особистості, вона представляє собою узагальнений індикатор активності особистості, що відображає її професійні здібності. Психологічна готовність охоплює, з одного боку, набір професійних знань, вмінь та навичок, а з іншого боку - особистісні якості: переконання, педагогічні здібності, інтереси, професійна пам'ять, мислення, увага, нахил до педагогічного спрямування думок, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків.

У своїх дослідженнях структури психологічної готовності майбутнього фахівця науковці виділяють такі компоненти як: операційний аспект, що проявляється у рівні кваліфікаційних знань, умінь, навичок та здібностей (відомості і навички, що становлять професійну компетентність); мотиваційний аспект, що визначає актуальні мотиви фахової діяльності для особистості (професійна спрямованість); та смисловий аспект, який включає сформовану концепцію професійної особистості і самооцінку (професійна самосвідомість). Ці компоненти активно формуються протягом професійної підготовки. Як інтегральний показник успішності фахової підготовки, вчений розглядає готовність до професійної діяльності, що базується на розвиненій фаховій мотивації, компетентності та важливих професійних якостях особистості [ 3; 5].

Розглядаючи мотиваційні фактори психологічної готовності майбутнього студент-психолога слід зазначити, що вона відіграє вирішальну роль у формуванні готовності до професійної діяльності. Студенти, які мають чітку свідомість про свої цілі, мають тенденцію більше зосереджуватися на своїй освіті та розвитку.

Іншим психологічним фактори впливу на психологічну готовність майбутнього психолога можна назвати емоційну стійкість та самооцінку. Емоційна стійкість та здатність до самоконтролю є ключовими аспектами готовності студента-психолога до роботи з клієнтами. Важливо, щоб майбутні практикуючі психологи були здатні керувати своїми емоціями та знали свої межі взаємодії з клієнтами. Оскільки психологічна робота вимагає від студента-психолога емоційної стійкості та здатності співчувати і розуміти інших людей. Здатність контролювати свої емоції та відповідно реагувати на емоційні потреби клієнтів є ключовими аспектами професійної готовності [4].

Також, серед психологічних факторів психологічної готовності науковці виокремлюють соціальні навички та емпатію. Основним завданням психолога є підтримка та сприяння розвитку психічного здоров'я клієнтів. Тому вміння будувати довірливі відносини, ефективно спілкуватися, розуміти потреби та переживання інших людей, а також прояв емпатії є необхідними для успішної профе-

сійної діяльності. Навички активного слухання, емпатії та вміння вирішувати конфлікти можуть значно полегшити роботу майбутнього психолога [1].

Звичайно, що найважливішим фактором психологічної готовності майбутнього психолога виступають академічні знання та теоретична підготовка. Розуміння основних теорій та методів психології, а також вміння їх застосовувати на практиці є важливими компонентами готовності до професійної діяльності. Набуття теоретичних знань та практичних навичок у рамках навчальної програми є основним етапом формування професійної готовності, що розкриваються крізь призму освітньої програми фахівців з психології. Вона передбачає комплекс навчальних дисциплін з фахової підготовки майбутніх психологів у вищих навчальних закладах [5; 6].

Про те це не весь спектр психологічних факторів, що впливають на психологічну готовність майбутнього студента психолога. До них ми також можемо віднести:

- самосвідомість та саморегуляцію особистості (уміння аналізувати свої думки, почуття та дії, а також здатність до самоконтролю є важливими аспектами психологічної готовності. Чим вищий рівень самосвідомості та саморегуляції, тим ефективніше майбутній психолог зможе працювати зі своїми клієнтами);

- гнучкість мислення та творчість (здатність думати креативно та шукати нетрадиційні рішення для проблем є важливою для успішної роботи в галузі психології. Майбутнім студентам-психологам може знадобитися гнучкість мислення та здатність до інноваційних підходів у вирішенні проблем клієнтів);

- фактор вміння працювати в команді (у багатьох випадках робота в галузі психології вимагає співпраці з іншими спеціалістами, такими як психіатри, соціальні працівники та інші психологи. Здатність ефективно співпрацювати в команді та взаємодіяти з іншими колегами може значно полегшити процес роботи та підвищити ефективність надання послуг);

- адаптивність та резилієнтність майбутнього студента-психолога (психологічна робота може бути важкою та викликати стресові ситуації. Майбутні студенти-психологи повинні мати здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлюватися після важких ситуацій. Резилієнтність та адаптивність допомагають зберігати емоційну стійкість і продовжувати надавати якісну психологічну допомогу).

Проаналізовані психологічні фактори можуть бути важливими для розвитку психологічної готовності майбутніх студентів-психологів і враховуються у процесі їхньої підготовки до професійної діяльності. Готовність студента-психолога до професійної діяльності – це комплексний процес, який включає в себе різноманітні психологічні фактори. Розуміння цих факторів допоможе удосконалити підготовку майбутніх практикуючих психологів та забезпечити їх успішну діяльність у майбутньому.

### Література:

1. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Вплив соціальних уявлень студентів на створення образу майбутньої професії психолога. WORLD SCIENCE № 7(35), Vol.3, July 2018. URL: <http://surl.li/gvhhe> (дата звернення 17.03.24)
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія/ Л. П. Журавльова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2007. 328 с.
3. Клімов Д. Проблема мотиваційної готовності до професійної діяльності у психології. URL: <http://surl.li/gvhby> (дата звернення 17.03.24)
4. Максименко С. Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів; за ред. С. Д. Максименка. К. Тернопіль: Ніка-Центр, 2002. С. 7–17.
5. Марценюк М.О Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/9826/1/41.pdf> (дата звернення 17.03.24)



**Скрипель П. М.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ**

Стрес є незмінним супутником людини. У нашій країні особливої ваги набув стрес із початком військової агресії. Особливо актуальним є питання реагування індивіда на стресову ситуацію. Оскільки доведено, що не всі люди однаково реагують на стрес.

Загалом, стрес визначають у якості захисної реакції організму на зовнішні подразники, яка виявляється психічно, фізично, емоційно та, водночас, надає змогу адаптуватися до змін. Дослідники інтерпретують його як психічний стан, як відповідь організму на умови середовища та вимоги, що постають у відповідності зі змінними умовами середовища щодо особистості. іншими словами, стрес – це стан занепокоєння або психічного напруження, що зумовлений складною ситуацією і має вплив на думки, емоції, тіло та поведінку. Варто відмітити, що стрес може виникати внаслідок впливу екстремальних факторів або ж звичної діяльності (гра в шахи, іспит тощо) [2, с. 28].

Дослідники з'ясували, що власне стрес (або стресова ситуація) виконує декілька важливих функцій в організмі людини, зокрема: стрес є біологічною функцією, яка допомагає індивіду адаптуватися до змін у середовищі, оскільки сприяє захисту від потенційно шкідливих чинників, як психічних, так і фізичних; під час стресу організм мобілізує свої ресурси для протистояння небезпеці, що зумовлює збільшення вироблення енергії, підвищення уваги та концентрації, а також активізацію різних систем організму; позитивний стрес (еустрес), підвищує функціональний резерв організму, що допомагає людині адаптуватися до нових умов; стрес сприяє підвищенню когнітивних функцій людини, зокрема навчанню і пам'яті [1; 4].

Схильність людини до стресу може бути зумовлена різними чинниками, зокрема: окремі люди мають більшу схильність до стресу через свої внутрішні характеристики, властивості, оскільки постійно концентруються на труднощах і невдачах, а тому мають значно менше шансів позбутися від них, ніж інші (основні теорії, що пояснюють, чому деякі люди схильні розцінювати як стресові події: психоаналітична, біхевіористська і когнітивна); зовнішні фактори, такі як матеріальне становище та фінансові питання є найбільш суттєвими чинниками, які провокують зміни у емоційній рівновазі організму; люди, що надто налаштовані

на конкуренцію й успіх завжди відчують брак часу, а тому їм важко розслабитися, і вони надмірно реагують на складнощі; відсутність емоційної підтримки (доведено, що розлучення, смерть коханої людини або тяжка хвороба є більш сильними, коли доводиться переносити їх на самоті); розлади здоров'я (зокрема підвищена тривожність), які сприяють зловживанню алкоголем або іншими психоактивними речовинами [3, с. 41].

Саме тому у науці актуальним є вивчення стресостійкості особистості - здатності особистості впоратися зі стресовими ситуаціями з мінімальною шкодою для здоров'я. Стійкість до стресу розглядається на 3-х основних рівнях: *перший рівень* – це спокійна реакція на будь-який стрес (до чогось нового, незвичного), крім непереборних ситуацій та значних втрат; *другий рівень* – спокійна реакція на більшість ситуацій, але інколи можлива тривожність як через поступові, так і через різкі зміни; *третій рівень* – гостра реакція на будь-які негативні зміни, невміння підлаштовуватись під ситуацію.

Стійкість до стресу є системною динамічною ознакою, яка визначає здатність людини протистояти впливу стресу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуватися до них без шкоди для свого здоров'я. Загалом, це комплекс особистісних якостей, які дозволяють людині зберігати спокій у критичних ситуаціях, самовладання та стійко переносити психологічні навантаження. Дослідники вважають, що стресостійкість може бути зумовлена різними внутрішніми та зовнішніми чинниками, зокрема спадковістю, атмосферою у родині, колом спілкування, вольовими якостями, життєвим досвідом [1; 2; 4].

Так, люди зі стресостійкістю відрізняються оптимізмом, доброзичливістю до навколишнього світу, оточуючих їх людей, спокоєм. Вони мають здатність прогнозувати життєві ситуації, зважено приймати рішення, продовжувати трудову діяльність упродовж тривалого часу та мають розвинені вольові якості.

Отже, особистість зі стійкою психікою якісно виконує свої соціальні ролі, здійснює свій внесок у суспільство, постійно вдосконалює саму себе та гармонізує свою взаємодію із зовнішнім світом. Стресостійкість не є постійною величиною і може змінюватися впродовж життя, а тому розвиток означеної властивості є важливим напрямком психокорекційної роботи.

#### **Література:**

1. Гаврілець І. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посібн. Київ: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

2. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. Лекція. НЕЙРО NEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. К.: Видавничий дім «Здоров'я України», 2021. № 8(129). С. 27 – 32.

3. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. Наука і освіта. 2016. №5. С. 40–45.

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

**Скрипець О. С.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

На сьогоднішній день інтернет настільки доступний, так міцно утвердився в нашому житті, що більшість людей приймають його як невід'ємну частину. Інтернет надає величезні можливості для пошуку та отримання нової інформації, відкриває перспективи для розширення комунікації до глобальних меж. Водночас аудиторія інтернету молодшає – діти, підлітки та молодь становлять значну її частину, а однією з численних небезпек при користуванні інтернетом є ризик формування інтернет-залежності.

Залежна поведінка починається тоді, коли з'являється прагнення до втечі від реальності через зміну свого психічного стану за допомогою вживання деяких речовин або фіксації уваги на певних видах діяльності, щоб викликати й підтримувати інтенсивні переживання та емоції [1]. Про інтернет-залежність можна говорити, коли задоволення реальних потреб заміщується новою потребою. Дана потреба до доступу в кібер-простір характеризується надцінністю і можливістю, що надається віртуальним простором, уникнути розв'язання проблем реальності, реалізувати свої фантазії, компенсувати дефіцит спілкування тощо. У процесі реалізації своєї залежності едикт не тільки уникає розв'язання життєвих проблем, а й також зупиняється у своєму особистісному зростанні [6].

Підлітковий вік є віком активної соціалізації, інтенсивного формування Я-концепції та розвитку особистості. Найважливішого значення набуває спілкування з однолітками та орієнтація на їхню думку; самоствердження. Поряд із цим підліток потребує постійного підтримання самооцінки й авторитету на комфортному для особистості рівні. Характерний для підлітка нарцисизм, прагнення до незалежності, протести проявляються в багатьох із них через агресивну поведінку, що мало сприяє налагодженню міжособистісних контактів, дружбі, створенню близьких довірчих стосунків. До того ж підліток не володіє достатніми навичками реалізації однієї з найважливіших потреб – прагнучи до встановлення дружніх стосунків, він водночас не вміє правильно це робити і стає вразливим. Крім іншого вразливість підлітка посилюється характеристиками сучасного життя: це порушення дитячо-батьківських стосунків; зміна

системи цінностей (орієнтація на кар'єрний ріст і успіх); величезний потік інформації, що перевищує здатності адаптуватися до неї; урбанізація та ускладнення соціальних зв'язків [3].

Підлітковий вік вважається критичним для виникнення поведінкових змін. Дослідниками було виокремлено типи комп'ютерної залежності, серед яких позначимо такі: нав'язливий інтернет-серфінг (постійний пошук інформації в інтернеті); віртуальне спілкування; кіберсекс (залежність від порносайтів); комп'ютерні мережеві ігри. Суттєвими мотивами надання переваги віртуальній реальності є: пошук нових відчуттів, ідентифікацій; зняття емоційного напруження і тривоги; бажання піти від проблем, переключитися, забути; пошук друзів, підтримки, спілкування, особливо самотніми людьми й тими, хто зазнає труднощів у встановленні контактів [1].

Як чинники привабливості інтернету слід розглянути й те, що спілкування в просторі інтернету для підлітка з його невпевненістю і залежністю від чужої думки, нестабільною самооцінкою має низку значних переваг порівняно зі спілкуванням у реальному житті. Серед них – широкий вибір партнерів по спілкуванню, що задовольняє практично будь-яким критеріям пошуку; анонімність; швидке задоволення з мінімальним ризиком відторгнення потреби в близьких стосунках, довірі та любові; створення групи близьких людей. Отже, інтернет є практично ідеальним способом швидкого задоволення нереалізованих потреб. Цим пояснюється той факт, що найбільш вразливим контингентом для формування інтернет-залежності є підлітки, серед яких, за даними деяких досліджень, поширеність інтернет-аддикцій у певних регіонах сягає 38% [5].

У вітчизняному дослідженні, проведеному О. В. Камінською, встановлено, що значущими факторами для потрапляння в групу ризику є низька самооцінка, низьке оцінювання таких особистісних якостей, як «авторитет в однолітків», «зовнішність», «уміння багато чого зробити своїми руками» [7]. Цим може пояснюватися факт надання підлітками переваги віртуальному спілкуванню перед реальним, що згодом може призводити до розвитку залежності від інтернету.

Представляє інтерес підхід, за якого причиною формування інтернет-залежності розглядається певний склад особистості. Звернемося до деяких досліджень у рамках цього підходу. В одному з досліджень підлітків, проведеному Т. М. Вакуліч, зазначається, що для багатьох випробовуваних встановлення тотального контролю над комп'ютером є дуже значущим параметром. Встановлення контролю над комп'ютером дає їм змогу якоюсь мірою компенсувати неможливість здійснення контролю або відсутність контролю в інших сферах життя, як правило, у соціальних відносинах [3].

Таким чином, психологічний механізм виникнення залежності у підлітків, схильних домінувати, можна коротко описати так: коли не вдається домогтися домінування в особистих стосунках, суспільному житті або організаційній ієрархії, деякі молоді люди роблять вибір на користь проведення часу і самореалізації за комп'ютером. У більш пізніх дослідженнях підлітків також можна простежити залежність поведінки у мережі у великій мірі від певного набору основних рис

особистості. Багато досліджень підтверджують той факт, що риси особистості можуть не тільки передбачити засвоєння нових технологій, а й пусковий механізм негативного використання інтернету, наприклад – формування залежності [2, 4].

Отже, найбільш значущими причинами формування інтернет-залежності у підлітків є:

- 1) доступність та легкість у використанні інтернету;
- 2) низький рівень цифрової компетентності;
- 3) вікові особливості підлітка (з яких інтернет має ряд переваг перед реальною міжособистісною взаємодією, а також виступає засобом задоволення важливих вікових потреб);
- 4) певний склад особистості (зокрема, такі риси, як нейротизм, екстраверсія, ригідність, ворожість);
- 5) особливості сімейних взаємин (заборона на відкрите вираження почуттів, низький ступінь турботи один про одного та ін.).

#### **Література:**

1. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. Молодь і ринок. 2015. № 2 (121). С. 141–146.
2. Безуса Н. В. Інтернет-залежність у підлітків: психологічні особливості та діагностика. Соціальна психологія: сучасні наукові підходи до вивчення проблем соціального розвитку: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 15 берез. 2018 р.). Харків: Вид-во НФаУ, 2018. С. 74–78.
3. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2017. № 2 (16). С. 188–192.
4. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. №2. С. 37–42
5. Дрепа М. І. Інтернет-залежність як об'єкт наукового відображення в сучасній психології. Гуманітарна експертиза. 2019. № 2. С. 189–193.
6. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 22. С. 194–204.
7. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності сучасної молоді. Наука і освіта, 2021. №5. С. 141–146.
8. Малогорова О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1. С. 89–94.

**Соломко Ю. М.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПРОБЛЕМА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Війна – це завжди руйнація, і не тільки військових, інфраструктури чи цивільних об'єктів, а й насамперед звичайного життя людини

Життя людини суттєво відрізняється у мирний та військовий часи. В мирний час, людина живе «повним» життям: кохає, займається буденними справами, строїть плани на майбутнє. В умовах же війни відбувається руйнування звичного для людини, її планів, зростає фактор невизначеності, тривоги, очікуванні неминучого, що впливає на психічне здоров'я особистості.

Коли людина спостерігає, коли є свідком такого явища, як війна, то в неї виникає нове відчуття невизначеності чи стресу, яких ніколи раніше не відчувала. Це змушує людину хвилюватися про те, як це може вплинути на власну безпеку, на безпеку її близьких, чи буде робота, коли буде обстріл? Але насправді, все наше життя складається з невизначеності. Навіть у мирний час жоден із нас не знає, що з ним трапиться за п'ять хвилин, що буде завтра чи через рік.

Проте, в мирний час наша психіка пристосувалася до стану невизначеності, тому що не думаємо про це щохвилини, а отже, невизначеність у побутових питаннях не спричиняє тривожності, очікування неминучого і не призводить до стресу.

Невизначеність (або невпененість) супроводжує нас, навіть коли ми готуємо вечерю чи обід, при купівлі нового плаття. Спланували зварити борщ, але не впевнені, що родині буде він до вподоби, бо вони очікували картоплю. І вічне питання: що ж приготувати поїсти, аби всім сподобалось?

Невизначеність може нести і позитивні емоції, такі як передчуття приємних змін (звільнення з роботи, можливо, це зміни на краще – знайдеш нову, де буде цікаво, де більша зарплатня, де є можливість кар'єрного росту).

Але ВІЙНА, глобальні невизначеності, тероризм, садизм, втрата дому, близьких, роботи вони мають накопичувальний ефект, і впоратися з ними стає дедалі важче.

Війна – це час великої невизначеності. Ця невизначеність може бути дуже важким тягарем, що призводить до тривоги, страху, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям людини.

Давайте ж розберемо. Що ж таке невизначеність?

Невизначеність – це частина нашого життя як в мирний, так і в військовий час.

У західній психології існує два поняття невизначеності: «uncertainty» і «ambiguity». Хоч ці два поняття пов'язані між собою досить схожими феноменами, але слід дати їм більш чіткі визначення і докласти зусиль, щоб знайти аналоги у рідній мові. Так «ambiguity» це ситуації, де відомі альтернативи і є кілька їх інтерпретацій. «Uncertainty» це ситуації, в яких невідомі альтернативні варіанти дії і відсутня інтерпретація. Якщо до першого поняття в перекладі більше підійде «неясність», а до другого «невизначеність». Невизначеність, як правило, розглядається як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі. У поведінкових та пізнавальних науках невизначеність визначається, головним чином, у межах сфери прийняття рішень, і, отже, стосується труднощів передбачати події, які є наслідками наших дій. Впливова теорія Yuand Dayan [5] запропонувала існування двох основних видів невизначеності: очікувана та несподівана невизначеність. Перша стосується середовищ, в яких наявна інформація є слабким прогностичним фактором майбутніх подій. Однак ця ненадійність є стабільною і відома.

Деякі психологи у своїх працях вирішили узагальнити різні підходи до розуміння невизначеності та виділити характерні риси всіх ситуацій, що викликають у людей стан невизначеності:

- 1) залежність від подій, які неможливо передбачити з повною визначеністю;
- 2) невідомість ймовірності альтернатив;
- 3) неможливість аналізувати вимірювання зі скільки завгодно великою точністю;
- 4) невизначеність будь-яких форм і підстав для прийняття рішень і вибору дій;
- 5) ймовірність того, що ситуація призведе до невігідного результату, програшу;

Вони виділяють наступні три взаємопов'язані характеристики ситуації невизначеності. А саме: 1) множинність – суб'єктивна наявність безлічі можливостей, варіативності виборів, рішень і інтерпретацій; 2) непередбачуваність – суб'єктивну неможливість прогнозу її розвитку, невідому ймовірність тих чи інших подій, сприймається відсутність причинно-наслідкових закономірностей; 3) не контрольованість – суб'єктивну неможливість контролювати розвиток подій, протистояти несподіванок, передбачити їх.

М. W. Kramer [5, с. 165] виділив 2 фактори, які впливають на поведінку людей в ситуації невизначеності: перший – людина не сприймає невизначеність у кожній ситуації. Прогнозовані ситуації чи ті, що легко розуміються, можуть мати для нього низький рівень невизначеності; другий – людина відрізняється за ступенем толерантності до невизначеності. Специфічна ситуація може лягти в основу нестерпної невизначеності для однієї людини, коли інша не надає ситуації ніякого значення.

Таким чином, невизначеністю можна назвати ситуацію, в якій через нестачу або перевантаженість інформацією через що, людина стає невпевненою у своїх

подальших діях та не може вирішити яке рішення їй обрати. Невизначеність може призводити не тільки до стану невпевненості, а також розгубленості та зниженню психологічного благополуччя людини, впливати на якість її життя.

Ось тільки деякі з проблем, з якими люди стикаються через невизначеність, саме під час війни:

- тривога: люди постійно турбуються про свою безпеку, безпеку своїх близьких, майбутнє. Це може призвести до безсоння, труднощів з концентрацією, дратівливості та інших симптомів тривоги.

- страх: люди можуть боятися обстрілів, бомбардувань, бойових дій, смерті, поранення, втрати близьких. Цей страх може бути настільки сильним, що може призвести до панічних атак.

- депресія: люди можуть відчувати себе безнадійними, безпорадними, втраченими. Це може призвести до втрати інтересу до життя, апатії, соціальної ізоляції.

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): люди, які пережили травматичні події під час війни, можуть страждати від ПТСР. Цей розлад може проявлятися у флешбеках, кошмарах, тривозі, дратівливості, емоційній тупості та інших симптомах.

Але, невизначеність у нашому житті може грати не тільки негативну роль, яка полягає у тому, що стан невизначеності може пригнічувати людину. Позитивна ж роль цього феномена розвертається у свободі та є джерелом креативності.

У психології є таке поняття, як «резильєнтність» – це здатність відновлюватися і продовжувати діяльність навіть тоді, коли все йде не за планом.

Якщо виховати в собі цю здатність, то це дасть змогу підвищити свою стресостійкість та пережити невизначеність із найменшими втратами для особистості.

Щоб розвинути резильєнтність, потрібно бути уважним до себе, своїх емоцій, відчуттів та реакцій на те, що відбувається навколо, але робити це потрібно, коли перебуваєте в стані спокою, тому що в стані стресу аналізувати та сприймати будь-яку інформацію адекватно може бути не просто важко, а практично неможливо.

Коли відчуваєте, що емоції вже не так «зашкалюють», і ви можете аналізувати, то спробуйте розкрутити цей «тривожний клубок».

У наш час, такий непростий, такий екстремальний, нормально відчувати суперечливі емоції. Від смутку – до ейфорії. Усе це нормально. Перебувати в стресі, відчувати тривогу, долати труднощі, через те, що довелося покинути свій дім, через втрату рідних, через хвилювання за рідних на передовій, через військові дії. Для таких ситуацій – це норма.

Коли спробуємо проаналізувати ланцюжок причин стресового стану (свій чи піддослідного), й умовно продемонструвати перспективи для будь-якого розвитку подій, тоді рівень тривожності знизиться, більш адекватно сприймаються події, якими б катастрофічними вони не були.

За своєю природою людина схильна протидіяти невизначеності, оточуючи навколо себе комфорт та безпекою, але навіть в безпеці ніхто не може з точністю



сказати, що станеться в майбутньому. Це нормально, якщо чогось не знаєш: рішення, прийняті в умовах невизначеності, допомагають жити.

У ситуації невизначеності, коли очікуємо негативні події, разом з невизначеністю супроводжує нас і тривога. Неможливо зрозуміти свої передчуття, і від цього стає тривожно. Якщо ж переживаємо більш сильну тривогу (саме під час війни), варто намагатися повернутися до відчуття «тут і тепер». Для цього є спеціальні техніки (деякі з них, як приклад):

- встати і походити (концентруючись на тому, що відчуваєте, як міцно стоїте на землі. Відчуття свого тіла, відчуття «тут і тепер», переконатися в тому, що знаходитися у безпеці.)

- роззирнутись і назвати п'ять предметів, які вас оточують (так ви повернетесь до відчуття себе у просторі).

Як же впоратися з невизначеністю під час війни:

1. Важливо знати, що ви не самотні. Багато людей відчувають те ж саме, що й ви.

2. Говоріть про свої почуття з близькими, друзями, психологом.

3. Дотримуйтесь режиму дня: намагайтеся лягати спати і прокидатися в один і той же час, їсти здорову їжу, регулярно займатися спортом.

4. Робіть те, що вам подобається: читайте, слухайте музику, малюйте, спілкуйтеся з друзями.

5. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати: наприклад, на своїх думках, почуттях, діях.

6. Плануйте майбутнє: це допоможе вам відчути себе більш впевнено.

7. Зверніться за допомогою до фахівця, якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з невизначеністю самотійно.

Пам'ятайте, що війна – це не кінець світу. Життя продовжується, і ви можете його прожити гідно, навіть у таких складних обставинах.

### **Література:**

1. Омельченко Л. М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді [Електронний ресурс]/ Л. М. Омельченко // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 230. С. 282–288. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauc\\_ped\\_2015\\_230\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauc_ped_2015_230_45)

2. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс] / Г. В. Павленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені А. М. Кошицького, том 7, випуск 47, 2019 218 Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 45. С. 230–239.

3. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Т. 2, вип. 4. С. 164–168.

4. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2021/8.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/8.pdf)

5. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. *Front. Psychology*. 2011. Vol. 2. P. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.

9. [Електронні ресурси] /Вікіпедія [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D1%96%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D1%96%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)

**Страшко Д. Г.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Пісоцький О. П.**

## **ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ РИС ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА**

Доцільність вивчення цілеспрямованості зумовлена наявністю у старшому дошкільному віці таких трьох основних ліній розвитку дитини: формування довільної поведінки, оволодіння засобами й еталонами пізнавальної діяльності та переходу від егоцентризму до децентрації мислення. Саме ці означені лінії, на думку сучасних дослідників, визначають готовність дитини до школи, її свідоме ставлення до процесів власної життєдіяльності, здатність діяти цілеспрямовано, виявляти елементарну міру досвідченості.

Важливу роль у формуванні в період дошкільного віку цілеспрямованості відіграють такі новоутворення як виникнення схематичного цілісного дитячого світогляду, поява первинних етичних інстанцій, супідрядності мотивів, довільної поведінки та особистої свідомості. Як зазначає І. Бех і інші сучасні дослідники, дошкільник починає усвідомлювати свої можливості, розуміти їх обмеженість та своє місце у системі суспільних відносин. Цілеспрямованість дитини 5–6 (7) років досліджувалася фахівцями переважно крізь призму довільності дій. Проблемі цілеспрямованості й умовам її розвитку та виховання на різних етапах онтогенезу присвячено праці І. Булах, Т. Піроженко, С. Ладивір, С. Соловйової та ін. [1; 2; 4].

Сучасні теоретико-експериментальні праці акцентують увагу на різних аспектах виховання цілеспрямованості у контексті формування волі особистості, а саме: на механізмах формування вольового процесу (Л. Соловйова); на цілеспрямованості як соціально-психологічній характеристиці особистості (І. Бех), на специфіці виникнення і розвитку цілеспрямованості у різних видах діяльності – суспільній (О. Долинна, О. Терещенко); впливу цілеспрямованості на досягнення успіху у певному виді діяльності (Г. Беленька, О. Половіна та ін.).

І. Бех звертає увагу на важливість того, що етап усвідомлення особистістю своїх можливостей досягнення мети належить одночасно до мислительної дії і є складовим елементом вольового акту. Як наслідок, є усвідомлення зв'язків між шляхом реалізації за певних обставин і прогнозованою ціллю. Далі індивідуум

співвідносить шляхи та конкретні можливості з існуючими орієнтаціями, засвоєними нормами поведіння, почуттями. Боротьба мотивів і вибору – центральний у складній вольовій дії. Наслідком розв'язання цієї ситуації є прийняття однієї з можливостей в якості рішення. Оскільки внутрішній конфлікт розв'язується, спадає напруга, уточнюються засоби, способи, послідовність їх використання, здійснюється уточнене планування. Починається реалізація прийнятого рішення. Етап здійснення прийнятого рішення не звільняє суб'єкта діяльності від необхідності докладати вольові зусилля – практичне здійснення накресленої цілі пов'язане з долаттям перешкод. Внаслідок вольової активності для суб'єкта діяльності з'являється два аспекти результату: перший – це реалізація поставленої цілі; друге – оцінка своїх дій виконавцем, авторитетними для нього людьми, можливість здобути особистий досвід [1, с. 152].

Важливим для розуміння сутності волі як особистісного феномену є такий аспект проблеми, як цілепокладання. Як зазначає О. Таран, цілі й наміри – невід'ємна складова мотиваційного процесу, який спрямовує та регулює діяльність. Ціль – усвідомлене уявлення особистості про майбутній результат, до якого вона прагне, його передбачення. Як зазначає дослідниця, інформація про складність обраних цілей, міру їх чіткості, конкретність, широту, реалістичність, близькість-віддаленість, спрямованість, самостійність характеризує особистість з боку її здатності запускати, підтримувати та регулювати діяльність [4, с. 47].

Вітчизняні та зарубіжні психологи А. Маслоу, А. Бандура, С. Ладивір, Л. Соловйова та ін. вважають основним чинником досягнення особистістю успіху довіру власним можливостям і цілеспрямованість. Отже, довіра власній ефективності, на думку вітчизняних та зарубіжних психологів, є однією з важливих характеристик особистості, які визначають постановку та досягнення близьких та віддалених цілей. Цілеспрямованість допомагає їй досягти успіху, виявити витримку, вистояти перед обличчям випробувань їхньої волі. Іншими джерелом цілеспрямованості у собі виступає довіра можливостям зростаючої особистості з боку авторитетних для неї дорослих.

Так, Л. Соловйова наголошує на тому, що відсутність цілеспрямованості супроводжується сором'язливістю, побоюванням дитини справити неприємне враження на значущих для неї людей. До причин, що продукують таку рису у дітей 5–6 років дослідниця відносить: байдужість дорослих до проявів невпевненої поведінки (дитина мовчазна, тиха, не привертає до себе уваги); акцентування ними уваги у присутності інших на негативних проявах даної категорії дітей. Зокрема їхньої невпевненості (що закріплює даний негативний прояв); надмірне опікування дорослими дитини, позбавлення її самостійності, обмеження її волі та права вибору [3, с. 62].

Отже, цілеспрямованість дошкільника є важливою вольовою рисою, що дозволяє дитині регулювати власну діяльність, скеровує на досягнення успіху, на прояви наполегливості, що дозволяє досягнути наміченої цілі.

### Література:

1. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Україна – Віта, 1995. 202 с.
2. Ладивір С. О. Особистість дошкільника: надії та перспективи розвитку: наук.-метод. посіб. Житомир, 2003. 175 с.
3. Соловйова Л. І. Вольовий розвиток дитини дошкільного віку як чинник її особистісного зростання. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. ст. / за заг. ред. : С. Д. Максименка, С. Є. Кулачківської. Київ: Нора – прінт, 2002. Том IV. Психологія розвитку дошкільника. Вип. 1. С. 60–64.
4. Таран О. Психологічна готовність дитина до школи. К.: Шк. світ, 2010. 128 с.

**Терещенко А. А.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ОДИН З НАСЛІДКІВ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Війна є надзвичайно небезпечною подією, яка загрожує життю та існуванню цілих націй, вона несе руйнівний вплив, насильство, страждання, матеріальні збитки і має катастрофічний вплив на психічне і фізіологічне здоров'я людей.

Звичайно в такий важкий час люди можуть демонструвати абсолютно різноманітну поведінку залежно від ситуації, контексту, умов і обставин. Деякі з нас можуть виявити героїзм, патріотизм, поклик обов'язку, відданість своїй справі, ризикуючи власним життям, щоб боронити та захищати інших на фронті або бути допомогою, підтримкою в тилу. Деякі люди навпаки можуть впадати в паніку, відчувати постійний страх, жах, апатію, розчарування, невпевненість, сум, хтось може втрачати контроль над собою в кризових ситуаціях, що може призводити до нерозсудливих, спонтанних дій або деструктивної поведінки. Інші можуть бути агресивними, згуртованими, готовими будь-яким чином захищати себе свою сім'ю, цінності, ідеали, позиції тощо.

Тож як можемо бачити, поведінка людей під час війни є індивідуальною і залежить від досвіду та особистісних характеристик людини, таких як характер, темперамент, інтелектуальні, соціальні здібності, моральні, культурні, релігійні цінності, а також від умов конкретної ситуації в якій вона перебуває. Загалом, видно закономірність, що поведінка обумовлена тим, як кожна людина по своєму реагує на стрес, а як відомо є три варіанти реагування на стрес це «бийся, тікай або завми».

Зараз на превеликий жаль, постійний стрес для нас є нормою і буденністю. Так Всесвітня Організація Охорони Здоров'я зазначає, що «Більшість людей, які постраждали від надзвичайних ситуацій, зазнають стресу (наприклад, почуття тривоги та смутку, безнадійності, труднощів зі сном, втоми, дратівливості, гніву та/або болу)» який для більшості людей з часом здатен зменшуватися.[1]

Попри постійний стрес, наше життя сповнене різними негативними емоціями, страхом, сумом, тривогою, панікою, безпорадністю, розчаруванням, виною, гнівом, які ще й посилюються безліччю тригерів, такими як: звуки повітряної

тривоги, вибухи, обстріли, шумом військової техніки, негативними новинами, смертями багатьох людей, нестабільною ситуацією в країні, економічною кризою та безліччю іншими факторами, які впливають на нашу і так травмовану психіку і можуть викликати різні тривожні і депресивні стани як депресія, тривожний розлад, вигорання та посттравматичний стресовий синдром.

Так у дослідженні ВООЗ опублікованому у медичному журналі «The Lancet» за 2019 рік, яке проводилося у 39 країнах, оцінювало поширеність психічних розладів у постраждалих від конфлікту середовищах із низьким і середнім доходом «...показав, що серед людей, які пережили війну чи інший конфлікт за останні 10 років, кожна п'ята людина (22%) матиме депресію, тривога, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренія».[1]

З яких 13,0% становлять легкі форм депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу та 4,0% для помірних форм цих розладів, а середня поширеність важких розладів (шизофренії, біполярного розладу, важкої депресії, сильної тривоги та важкого посттравматичного стресового розладу) становить 5,1%. За підрахунками 9% тобто кожна 11-та людина, яка живе в оточенні, яке зазнавало конфлікту протягом останніх 10 років, матиме від помірного до важкого психологічного розладу. [2]

Вигорання може бути один із наслідків поведінки людей під час війни, через тривалий вплив стресу, різних стресорів, переживань, які ми зараз відчуваємо. Стрес це природня реакція організму на зовнішні подразники, він є абсолютно нормальним явищем, яке допомагає організму адаптуватися до нових умов. Якщо він тимчасовий, то ми легко справляємося з ним за допомогою копінгових стратегій, але якщо він хронічний, як у випадку з військовими діями, тоді він може стати небезпечним для людини, так як ми не можемо жити в постійному стресі, бо наша нервова система та психіка перенавантажуються, через безперервний вплив стресорів, що в свою чергу спричиняє як емоційну так і фізичну втому, яку ще називають емоційним вигоранням.

За визначенням ВООЗ «Вигорання -це синдром, який концептуалізується, як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися» [3]

Також даний синдром включений до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-11) як професійне явище і не класифікується як медичний стан.

До симптомів емоційного вигорання під час військових дій відносяться: дратівливістю від новин; втома від волонтерської діяльності; зниження інтелектуальної продуктивності; апатія і відсутність сил; постійна роздратованість; поява проблем із здоров'ям (таких як стрибки артеріальний тиск, шлунково-кишкові розлади, головні болі, порушення сну, погіршення зору, головний біль та ін.); песимістичний настрій; відчуття емоційного спустошення тощо. [4]

Особливістю вигорання є те що воно розвивається поступово, спочатку відмічається пік піднесеності і активності, а потім різкий спад, байдужість, апатія, емоційна втома або виснаження. Так, кожен з нас міг спостерігати, що на початку повномасштабного вторгнення люди були енергійними, піднесеними, згуртованими, готовими боротися та захищати власні інтереси, цінності, допомагали і

робили все можливе від себе, активно займалися волонтерською діяльністю, жертвували кошти, плели маскувальні сітки тощо. На наступному етапі настає перевантаження через збільшення рівня стресу і напруги внаслідок відчуття постійної небезпеки, змін в звичайному житті, посилюється почуття втоми, роздратування. Потім можливе емоційне та фізичне виснаження через постійний стрес, травматичні події, з'являються психосоматичні прояви, зникає мотивація, втрачається інтерес до роботи і навіть можливий початок депресії. Останньою стадією є тотальне виснаження на якій страждають усі аспекти життя та здоров'я людини, відбувається розвиток різноманітних захворювань, алкоголізм чи зловживання наркотиками. [5]

Емоційне вигорання може розвинути у будь-якої людини, незалежно від її віку, гендеру, професії, соціального статусу, особистих характеристик, але особливо часто він трапляється в, хто працює з великою кількістю людей, які працюють без відпочинку, є перфекціоністами, емпатійними людьми. Загалом вважається, що схильними до такого явища є працівники допомагаючих професій (соціальні працівники, поліцейські, лікарі, медичні працівники, учителі та ін.). Під час війни, більш схильними групами до вигорання є люди, які працюють в екстремальних умовах серед них: військові, медики, волонтери, працівники ДСНС, аварійні служби, психологи, соціальні працівники, оператори гарячих ліній, журналісти, репортери та мирні мешканці, які не дотримуються інформаційної гігієни. Причинами через яке можливе виникнення цього синдрому є: високий рівень стресу, небезпеки життю, травматичний досвід, фізичне і емоційне навантаження (коли такі працівники часто бачать смерть, горе, негативні емоції, якості характеру інших людей та їх проблеми в які вони залучені через свою професію), відсутність підтримки, несприятливі умови праці, недостатня кількість ресурсів та інші чинники.

МОЗ зазначає, що «У волонтерів (медиків, рятувальників), які працюють в гарячих точках, вигорання може настати вже за 2–3 дні безперервної роботи. І тоді людина, яка надає допомогу, перетворюється на того, хто її потребує». [6]

Уникнути емоційного вигорання у військових умовах може бути доволі складно, але можливо. МОЗ пропонує такі ефективні поради від емоційного вигорання під час війни: взяти перерву в роботі; піклуватися про себе; планувати день; хвалити себе за власні досягнення; чергувати складні завдання з приємними; говорити про себе лише позитивне; частіше займатися улюбленою справою; бути фізично активними; бути уважними; звернутися за допомогою до фахівця. [7]

Отже, емоційне вигорання є одним з можливих наслідків поведінки людей під час військових дій, через наявність перманентного стресу та стресорів, яке переповнене наше буденне життя зараз, а саме через постійне перебування в страху, напрузі, тривожності, відчутті небезпеки, невизначеності, фізичного, емоційне навантаження, перенасичення тривожною інформацією, новинами, негативними емоціями, втратами, травмівними подіями, що в свою чергу можуть впливати на психічне та фізичне здоров'я людей.



### Література:

1. WHO: Mental health in emergencies; URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
2. Fiona Charlson, Mark van Ommeren, Abraham Flaxman, Joseph Cornett, Harvey Whiteford, Shekhar Saxena .The Lancet/New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis, VOLUME 394, ISSUE 10194, P240-248, JULY 20, 2019. 244-245 с.
3. WHO: Burn-out an «occupational phenomenon» URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>
4. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Емоційне вигорання під час війни URL: <https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>
5. Гігієна праці в деталях: емоційне виснаження та вигорання під час війни URL: <https://pd.dsp.gov.ua/news/hihiiena-pratsi-v-detaliakh-emotsiine-vysnazhennia-ta-vyhorannia-pid-chas-viiny/>
6. МОЗ: Психологічна гігієна як умова ефективності під час війни URL: <https://moz.gov.ua/article/news/psihologichna-gigiena-jak-umova-efektivnosti-pid-chas-vijni>
7. МОЗ: Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>

**Терещенко К. А.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ПРОБЛЕМА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

Останнім часом у суспільстві та науці набуло актуальності питання харчової поведінки людини, особливо у дорослому віці. Дослідники переконані, що харчова поведінка особистості є одним із критеріїв психічного здоров'я сучасної дорослої людини.

Загалом, у психології поведінка людини розуміється як комплекс дій, реакцій та вчинків, які людина виявляє у відповідь на різні ситуації, події, обставини або взаємодію з іншими людьми. Вона містить у собі вербальну комунікацію (мову), невербальну комунікацію (жести, міміку), емоційні реакції, а також фізичні дії. Разом із тим, О. Степанов, вказує, що поведінка людини значною мірою визначається її думками, почуттями, цінностями, віруваннями та культурними нормами [4, с. 253]. При цьому вона може бути свідомою або несвідомою, а також може змінюватися в залежності від контексту або обставин.

Харчова поведінка людини - поняття, що містить у собі установки, форми поведінки, звички й емоції, які стосуються їжі. Харчова поведінка – цілісна система звичок людини, які пов'язані з прийомом їжі, тобто смакові вподобання, режим прийому їжі тощо. Щоденний раціон, способи вживання відрізняються у кожної людини й несуть певні коди стилів харчової поведінки сім'ї. Це так звана культура харчування, яка формується з раннього дитинства і супроводжує людину впродовж її життя [3, с. 152].

Дослідники наголошують, що існують різні типи харчової поведінки, такі як гармонійна та адиктивна (залежна) харчова поведінка. Гармонійна харчова поведінка відображає здоровий підхід до їжі, тоді як адиктивна харчова поведінка може включати нездорові звички, такі як переїдання або недоїдання.

Зокрема адиктивна харчова поведінка (поведінка, що має відхилення) дорослої людини – це форма поведінки, яка виявляється через неконтрольоване споживання певних продуктів або типів їжі, що може виражатися у повторюваних діях, зокрема переїдання. Так, до адиктивної харчової поведінки відносять: неконтрольоване вживання їжі, коли людина може витратити значну частину свого часу на задоволення своєї пристрасті до певних продуктів; втрата контролю,

коли людина втрачає здатність контролювати своє споживання їжі, незважаючи на негативні наслідки; залежність, тобто індивід є залежним від певних продуктів або типів їжі, і ця залежність може впливати на її здоров'я, соціальне життя та загальне благополуччя. На сьогодні доведено, що адиктивна харчова поведінка може бути пов'язана з різними психологічними та фізичними проблемами, включаючи розлади харчування, такі як анорексія, булімія та (або) переїдання [2].

Натомість гармонійна харчова поведінка людини – форма поведінки, що ґрунтується на різних чинниках, від психофізіологічних до соціальних та культурних [1]. Така поведінка передбачає здоровий вибір їжі, регулярне харчування, відсутність переїдання або недоїдання, а також і відсутність нездорових зв'язків з їжею, зокрема харчова залежність або розлади харчування. Разом із тим, важливою частиною гармонійної харчової поведінки є також здатність прислухатися до власного тіла і відповідати на його потреби, що передбачає. Це означає, що людина вміє: відрізнити голод від апетиту; контролювати свої порції; визначити потребу тіла у певних поживних речовинах; адекватно реагувати на потреби. При цьому, харчова поведінка передбачає не лише здоровий вибір їжі, але й здорове ставлення до їжі та харчування загалом.

Особливості харчової поведінки дорослої людини можуть бути дуже різноманітними, оскільки вони залежать від багатьох чинників, зокрема біологічних, психологічних, соціальних і культурних. Зокрема до таких чинників належать: психофізіологічні фактори, що враховують генетичні особливості, стан здоров'я, вік та стать; установки, переконання, емоції та звички, які стосуються їжі (психологічні фактори); традиції, релігійні вірування, сімейні звичаї та соціальний статус (соціальні й культурні чинники); харчові вподобання – продукти, які людина вважає смачними, здоровими, доступними та зручними; розлади харчової поведінки, зокрема анорексія, булімія, переїдання [1; 3].

Отже, харчова поведінка формується упродовж усього життя людини, тому зміни у такій поведінці вимагають формування нових звичок. Харчова поведінка може бути гармонійною або залежною). Особливості харчової поведінки дорослої людини залежать від низки факторів: психофізіологічних, психологічних, соціальних, культурних, особистих вподобань, а також наявних розладів харчової поведінки.

#### Література:

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини. Харків: Видавництво «Смугаста типографія», 2017. 181 с.
2. Абсалямова Л., Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 25. С. 19–33.
3. Кульчицька А. В. Соціально-психологічні особливості поведінки споживача. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 151–161.
4. Психологічна енциклопедія / Упор. О. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

**Тернопольська-Чернікова Т. В.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПТСР У ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ВІДДІЛЕННІ**

Боротьба українського народу в сьогоденній війні захищає основні принципи та цінності всього демократичного світу. Сьогодні травматичні події зачіпають не лише військовослужбовців, а й велику кількість цивільного населення. Саме тому розуміння основних засад і симптомів травматичного досвіду, а також якісна й ефективна підтримка в реабілітаційних відділеннях можуть перетворити вкрай важку кризу на якісні зміни, розуміння й визнання своїх сил, цінностей і глибшого розуміння себе, щоб людина змогла відчувати себе повноцінною в житті завдяки посттравматичному зростанню [1; с. 3].

За статистикою, 50-65% людей за своє життя стикалися хоча б з однією травмуючою подією, а багато хто – з двома та більше, наприклад, з великою катастрофою, війною, сексуальним або фізичним насильством, автокатастрофою, тортурами тощо, що загрожують їхньому власному (або чужому) життю та спричиняють сильний страх, безпорадність та жах, стикаючись з такими подіями. Психологічні реакції на стресові події виникають в усіх людей, але тяжкість і наслідки для загального стану можуть бути різними. У медичній практиці розрізняють гострий стресовий розлад (ГСР) і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Основною відмінністю останнього від першого є час, що минув від моменту травматичної події; опитувальником GAD діагностують у період від двох днів до одного місяця після травматичної події, а ПТСР – більш як за місяць; перебіг ПТСР визначають як гострий, якщо симптоми тривають менш як три місяці, та хронічний, якщо вони тривають понад три місяці. Пізній ПТСР визначається, коли симптоми з'являються більш ніж через шість місяців після травматичної події. Згідно з літературними даними, захворюваність на ПТСР становить 10-15 % від кількості людей, які пережили травматичну подію. Діти, підлітки та люди похилого віку більш уразливі до психопатологічних реакцій на стрес. Захворюваність на ПТСР у жінок у середньому вдвічі вища, ніж у чоловіків [1; с. 40].

Згідно наказу МОЗ України № 121 ( від 23.02 2016) що клінічні прояви ПТСР надзвичайно варіабельні і можуть змінюватися з плином часу Перебіг ПТСР хвилеподібний. Він характеризується наступним:

- повторне переживання – нав'язливі тривожні спогади про травматичну подію, жахи, сильний емоційний розлад або фізичні реакції, такі як пітливість, прискорене серцебиття і паніка при спогадах про травматичну подію;

- уникнення та емоційне заціпеніння – уникнення діяльності, місць, думок, почуттів і розмов, пов'язаних із подією. Втрата інтересу до діяльності, яка в минулому приносила задоволення; відсторонення або відчуження від оточуючих; обмежені емоційні реакції (наприклад, нездатність відчувати задоволення або щастя);

- перебудження – безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, надмірна пильність.

Невмотивована агресія по відношенню до невстановлених осіб, найчастіше до сім'ї та друзів. Незрозуміле почуття провини (не виконав місію, не врятував, мав бути там зараз), невіра, відчуття зради, «несправедливості долі», відчуття відсутності майбутнього. Людина може не усвідомлювати змін у собі, але інші можуть помітити. Навколишні можуть сприймати людину з ПТСР як людину, яку «підмінили» [1; с.19].

Часто люди з ПТСР бояться говорити про свої проблеми – вони бояться, що їх затаврують і зганьблять, якщо вони звернуться за психологічною психіатричною допомогою, і намагаються подолати симптоми розладу самотійно. На жаль, це часто алкоголь і наркотики можуть ще більше посилити прогресування ПТСР. Важливо знати, що ПТСР – це медична проблема, яка зачіпає всю людину – фізично, психічно, емоційно і духовно.

Важливо розуміти, що процес одужання вимагає часу і зусиль як від самої людини, яка страждає на ПТСР, так і від її оточення. Підтримка близьких людей має вирішальне значення. Важливою є особиста участь людини з ПТСР та її сім'ї в плануванні лікування, а також активне обговорення та усвідомлене ухвалення рішень про лікувальні заходи. Складання індивідуального реабілітаційного плану в відділенні реабілітації дає бачення пацієнту та близьким цілі, які важливо досягти і вибудувати ефективні копінг- стратегії, які будуть прискорювати одужання [5; с. 28].

На думку авторів посібника реабілітаційної психології, психологічна реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення або зміну психологічних функцій, якостей, станів і характеристик травмованих осіб, які зазнають гострих або хронічних постстресових розладів і пов'язаних із ними порушень, створення сприятливих умов для розвитку та реалізації особистісних потреб [3; с. 19]. Цілі психологічної реабілітації це:

- відновлення або компенсація порушених психічних функцій, особистісних якостей та особистих стосунків.

- відновлення або конструктивна компенсація психосоціальних адаптивних механізмів.

- адаптація та створення умов для повного виходу з кризи і посткризового особистісного зростання.

- відновлення життєздатності та працездатності. [3; с. 22].

Важливо враховувати досвід інших країн (наприклад, США, Австралії, Франції) щодо ефективності психологічного лікування ПТСР, особливо когнітивно-поведінкової психотерапії, орієнтованої на травму. Розмова про травму - це шлях до одужання..

По наказу МОЗ № 121, за потреби визначаються в індивідуальному порядку призначенням медикаментозного лікування. Особливу увагу слід приділити лікуванню супутньої депресії. Лікування першого епізоду депресії може бути призначене терапевтами та сімейними лікарями. Переважно використовують антидепресанти з групи інгібіторів зворотного захоплення серотоніну [3; с. 34].

Ліки необхідні в разі порушень сну та нічних кошмарів. Однак вони мають бути призначені лікарем.

Психотерапевтична та соціальна-психологічна допомога при травмі та ПТСР:

- формування мотивації пацієнта та навичок психологічної, психотерапевтичної роботи над собою в напрямку конструктивних змін власної особистості з метою корекції психічного стану, а також особистісного розвитку в цілому;
- робота з емоційно-вольовою сферою пацієнта, формування навичок самопостереження, самоорганізації, впорядкування власного життя, фрустраційної толерантності;
- включення пацієнта в суспільно-корисну трудову діяльність, відреагування «заблокованих» емоцій, пов'язаних з психотравмуючою подією з урахуванням принципів етики та моральності;
- робота з комунікативною сферою пацієнта – формування навичок конструктивного спілкування та їх узгодження з комунікаційними потребами та навичок особистості до конструктивного спілкування, формування до адекватного та позитивного сприйняття оточуючих, розвиток емпатій та компромісів у спілкуванні, психокорекція сімейних відносин;
- робота з когнітивною сферою розвиток самосвідомості, формування адекватної самооцінки та реалістичного світосприйняття, усвідомлення психотравмуючих спогадів, конструктивна обробка психотравмуючого досвіду;
- робота з цілісно - смисловою сферою пацієнта – усвідомлення та перебудова власної системи цінностей з урахуванням нових умов життя.

В результаті опрацювання можуть призводити до зростання, а не травматизації. В процесі посттравматичного зростання важливо відзначити, що більшість людей зцілюються природньою від травми, якщо нічого цьому не заважає.

Важливо організувати у відділенні, яке проводить реабілітаційні заходи, простір взаємопідтримки для пацієнтів, дружин і близьких у формі спілкуванні, групових занять, проводити психоедукацію, практикувати навички саморегуляції та стабілізації емоційних станів, ресурсування та знаходження сил і енергії для процесу реабілітації, обговорення особистого простору, організації режиму дня, гігієни сну, здорове харчування, час проведений з родиною.

### Література:

1. Загальна редакція: К. Возницька, Л. Литовченко «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?» Київ. 2023 164 с.
2. ОБСЄ. Організаційні безпеки та співробітництва в Європі, координатор проектів в Україні «Основи реабілітаційної психології, подолання наслідків кризи». Навчальний посібний том 2. Київ: 2018, 240 с.
3. Наказ МОЗ України №121 23.022016 «Уніфікований клінічний протокол. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Постравматичний стресовий розлад».
4. За редакцією д. мед. н. Пінчук І. Я., д. мед. н., проф. Гоженка А. І «Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах». Методичний посібник. Київ: Калина -2014.
5. Швалб Ю. М. «Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах» Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота 2017.28-31 с.
6. <https://studfile.net/preview/5343017/page:5/>

**Терьошина О. І.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**Кошова І. В.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

У період турбулентності, військової агресії та напруженості у стосунках між людьми, особливо гостро постають проблеми розуміння іншої людини, співчуття, взаємної допомоги.

Одним із важливих особистісних регуляторів реакцій і поведінки є емпатія – здатність до осягнення і переживання емоційних станів іншої людини. Емпатія означає здатність ділитися емоціями чи почуттями інших і розуміти їх. [5]

У сучасній психологічній науці пропонуються різні тлумачення терміну емпатія: «від точного сприйняття внутрішнього світу іншого із збереженням емоційних і смислових відтінків, неначе стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «неначе» (К. Роджерс) до здатності людини емоційно відгукуватися на переживання інших людей (А. Реан).

Роджерс представляє групу вчених, котрі орієнтуються на процес переживання емпатії і на внутрішній стан індивіда, а Реан - виступають за дієву емпатію, яка відрізняється активним сприйняттям, допомогою іншій особі.

Чой -Кейн Л .В. і Гундерсон Дж. зазначають про три аспекти емпатії , які є спільними для різних визначень і концепцій:

- афективна реакція, яка передбачає обмін емоційним станом з іншим;
- когнітивна здатність уявляти точку зору інших;
- здатність стійко розрізняти свої та чужі переживання.

На нейробіологічному рівні емпатія можлива завдяки групі нейронів, так званих «зеркальних нейронів». [ 4 ]

Італійські дослідники Ріццолатті та Галлезе сформулювали теорію дзеркального нейрона, згідно з якою емпатія виникає в результаті проявленого назовні процесу моделювання, який передуює когнітивній обробці. Участь у якості свідків у діях, відчуттях та емоціях інших людей активує ті самі ділянки мозку, які зазвичай беруть участь у перенесенні від першої особи тих самих дій і в сприйнятті тих же відчуттів і емоцій.[ 3 ]

Найбільш виражені емоційні реакції, переживання виникають у критичні моменти розбалансованості у процесі взаємодії дитини і суспільства, у так звані «кризові періоди».



Підлітковий вік – один з найсупечніших та найвідповідальніших періодів становлення та зростання психіки, створення умов для рефлексії. Він характеризується різноманітними фізіологічними та психологічними змінами, кризами, новоутвореннями тощо. Це зумовлено переважно невідповідністю між прискореним біологічним дозріванням та відносним відставанням психологічного і соціального розвитку.

Саме у підлітковому віці відбувається еволюція емоційного досвіду та регуляторних процесів [6], що робить цю групу важливим об'єктом для вивчення становлення емпатії, та може сприяти розумінню процесів, які відбуваються на траєкторії розвитку від емпатії дитини до емпатії дорослого.

Емпатія у дітей підліткового віку, на думку В. Кротенко, може виявлятися в двох основних формах: пасивного споглядання (співчуття) та активної дії (співпереживання). [ 2]

Перехідною ланкою між цими двома формами є активне споглядання, яке розуміється як емоційний відгук на емпатогенну ситуацію. Співчуття і співпереживання за певних умов розглядаються як ланки єдиного емпатійного процесу, і як самостійні форми прояву емпатії.

Науковиця зазначає, що емпатія тісно пов'язана з психологічними новоутвореннями та соціогенними потребами людини.

У структурі емпатії дослідниця виокремлює три компоненти:

- 1) емоційно-оцінний – відображення стану людини;
- 2) пізнавальний – відображення об'єктів і явищ, на основі якого виникають певні потреби, цілі і мотиви людини, що знаходиться у певному емоційному стані;
- 3) поведінковий – активна дія, яку суб'єкт спрямовує на розв'язання емпатогенної ситуації.

Як свідчать інші численні психолого-педагогічні дослідження, розвиток емпатії підлітків значною мірою залежить від характеру і стилю взаємодії з ними. На думку К. Роджерса, розвивальний потенціал педагогічного спілкування, його вплив на формування здатності підлітків до співпереживання визначається спроможністю педагога формувати в спілкуванні з ними особливий тип міжособистісних стосунків, який ґрунтується на безумовному позитивному ставленні до вихованців, емпатії та конгруентності переживань і поведінки. [1]

Безумовне позитивне ставлення К.Роджерс трактує як симпатію, позитивне, доброзичливе, зацікавлене ставлення педагога до дитини, незалежно від її реальної поведінки

Як зазначає Хоффман, М. Л. на просоціальну поведінку підлітків впливають моделі поведінки батьків по відношенню до цілей, не особливо за допомогою слів, а через соціальне моделювання – діти формують переконання, ставлення та беруть участь у просоціальній поведінці, яка декларується їхніми батьками.

Таким прикладом може бути те, як батьки поводяться по відношенню до вразливих верств населення. [8]

Оскільки просоціальна поведінка значною мірою викликана емпатією, можна припустити, що поведінка батьків є ключовою у розвитку емпатії.

## Література

1. Корнєєва А. Г. Емпатія в теорії Карла Роджерса ./Promising areas of theoretical and applied research November, 2022/Університет ім.Альфреда Нобеля, Дніпро URL : <https://proconference.org/index.php/usc/article/download/uscusc14-01-001/659/159>
2. Кротенко В. І. Розвиток емпатії в дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства / В. І. Кротенко / Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 , №9. Частина II. – Київ, 2000. С. 55-58.
3. Франко Анджелі, Gallese, V., Migone, P., & Eagle, M. N. /Втілена симуляція: дзеркальні нейрони, нейрофізіологічні основи інтерсуб'єктивності та деякі наслідки для психоаналізу. *Психотерапія та гуманітарні науки*. №. 3. 2006. С. 1-38.
4. Choi-Kane L. V. and Gunderson JG. Mentalizing: Ontogeny, Assessment, and Use in the Treatment of Borderline Personality Disorder, *American Journal of Psychiatry*, 2008 . С. 1127–1135.
5. Desity J., Lamm K. Human Empathy Through the Lens of Social Neuroscience . *Scientific World Journal* 2006. №6
6. Gross, J. J. Emotion regulation: Current status and perspectives. *Psychol. Inq.* 2015 . № 26.С 1–26.
7. Eisenberg, N., and Mussen, P. H.. Empathy and its development. Cambridge. *Cambridge University Press* 1987.
8. Hoffman M. L. Empathy and moral development / M. L.Hoffman. – Cambrisse Univ. Press, 2000/ M.L. Hoffman. /<http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam032/99029669.pdf>

**Тиртична А. П.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПАЦІЄНТІВ З ПІСЛЯІНСУЛЬТНИМИ ТРИВОЖНИМИ І ДЕПРЕСИВНИМИ РОЗЛАДАМИ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Незважаючи на війну з кінця 2022 року в Україні активно впроваджуються трансформаційні процеси у системі реабілітації, які стосуються, зокрема, й підсилення мультидисциплінарних команд закладів охорони здоров'я клінічними психологами та психотерапевтами. Усе це відбувається на тлі збільшення протягом 2023 року в Україні кількості інсультів на 16%. За даними МОЗ України, серед 12-13 млн. українців із підвищеним тиском лише 15% приймають належне лікування та підтримують нормальний рівень тиску. При цьому через війну середній вік пацієнтів з діагностованим інсультом може знизитися орієнтовно на 10-15 років (до війни цей показник був на рівні 45-59 років). Тоді як смертність від інсульту залишається у трійці найвищих після інфаркту міокарда та злоякісних новоутворень, а інвалідизація серед осіб працездатного віку посідає перше місце. Прогнозується, що до 2030 року у світі інвалідність і передчасна смертність, викликана інсультом, збільшиться удвічі. (Бабірад А. М., 2021; Свиридова Н. К., Лубенец, Г. С., Попов і соавт., 2015).

Втрата елементарних рухових можливостей - встати з ліжка, зробити крок, повна чи часткова дисфункція руки, порушення мовлення – нова невтішна реальність пацієнтів неврологічних та реабілітаційних відділень. 25–30% тих, які пережили інсульт, залишаються інвалідами, до трудової діяльності повертаються не більше 10–12% [ 4; 5]. О.Хаустова відзначає, що післяінсультні тривожні та депресивні розлади трапляються із частотою від 25 до 60% (це показники досліджень до 2017 року). Вони суттєво ускладнюють перебіг відновного періоду й обмежують участь пацієнтів у реабілітаційних заходах. Окрім того, для багатьох пацієнтів інсульт стає настільки сильним стресовим чинником, що викликає гострі та хронічні реакції, які відповідають критеріям посттравматичного стресового розладу [10].

Ю.Матвієнко підкреслює, існує стійка коморбідність між післяінсультною депресією та тривожністю. У його дослідженні 288 пацієнтів із гострим інсультом

виявлено 78 осіб (27%), що відповідали діагностичним критеріям тривожного розладу, окрім тривалості цього стану понад 6 місяців. У більшості хворих із цієї підгрупи (58 осіб із 78) також виявляли депресивні ознаки [5].

Проблематика післяінсультної депресії, тривожно-депресивних розладів при органічному ураженні головного мозку судинного генезу, інших афективних розладів у післяінсультному періоді представлена передусім у сучасній медичній науковій літературі. Ця тема висвітлюється у працях українських науковців О. Хаустової, Ю. Фломіна, А. Бабірада, Т. Заграничного, Ю. Матвієнко, Н. Михальчук, Л. Примачок [10; 11; 1; 2; 5; 6]. Спроба А. Бабірада [1] звернути увагу у дослідженні на вивченні розподілу типів психологічного реагування на хворобу у пацієнтів з наслідками перенесених ішемічних інсультів (ІІ) (в залежності від віку, гендерних відмінностей, освіти, міжпівкульної асиметрії, наявності супутніх захворювань (артеріальна гіпертензія), кількості перенесених ішемічних інсультів (первинний, повторний) - це одна з небагатьох наукових праць виходу за межі суто медичної проблематики, де саме психологічне реагування хворого, його прийняття хвороби за Особистісним опитувальником Бехтеревського інституту є визначальним у розумінні депресивних та тривожних ознак у пацієнта, який переніс інсульт.

Наведені автори досліджень – це науковці кафедр психіатрії, медичної психології, неврології і рефлексотерапії, фізичної та реабілітаційної медицини, які працюючи у лікарнях щоденно стикаються зі зниженням ефективності лікування через саме психологічний стан пацієнта.

Малодосліджуваність теми у психологічному аспекті пов'язана не тільки з її специфікою, а й з тим, що клінічний психолог тільки має зайняти повноцінну позицію у реабілітаційному процесі хворих. З 30.09.2022 року до переліку посад професіоналів із вищою немедичною освітою у заклади охорони здоров'я включено посади «клінічний психолог» та «психотерапевт», по-суті до 2026 року включно практичні психологи в Україні тільки мають пройти відповідну спеціалізацію [7]. У медичному закладі психологу стати повноцінним учасником реабілітаційної мультидисциплінарної команди було вкрай важко. Дуже часто, на ці посади у закладах охорони здоров'я брали медичних психологів, які зважаючи на освіту у медуніверситеті, більше виконували роль психіатра з медикаментозними призначеннями, ніж власне психолога. Оскільки депресивні симптоми негативно впливають на функціональне відновлення пацієнта, першим вибором для психокорекції цих станів ставали саме антидепресанти.

Згідно з власних спостережень не усі пацієнти потребують медикаментозних призначень, звернень до психіатра; в тому числі не усі пацієнти та їх рідні хочуть переходити на фармакотерапію; у полі зору лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, практичного чи клінічного психолога потрапляють також пацієнти, яким через стан та велику кількість препаратів через супутні захворювання краще уникнути припису антидепресантів, їх побічних ефектів.

Ці порушення залишаються недостатньо дослідженими. Окрім використання превентивних стратегій щодо інсульту, лікування його нейропсихіатричних

симптомів має найкращий потенціал щодо поліпшення прогнозу та якості життя у таких хворих [4]. Важливо відмітити, що нас цікавлять субклінічні прояви тривоги, депресивних ознак, не клінічна картина, а легкі, помірні депресивні та тривожні епізоди, коли пацієнт страждає від зниження настрою, зниження енергії та зниження активності, проте ми говоримо про норму. Чи є потреба залучення до мультидисциплінарної команди психіатра лікар спільно з психологом визначаються в кожному конкретному випадку. Більше того, часто пригніченість пацієнта обумовлена тим, що після інсульту людина зазвичай знаходиться в шоківому стані (викладач – втратив можливість вільно розмовляти, має суттєві мовні порушення; водій швидкої, музикант, хірург після 3-6 місяців реабілітації втрачає надію, що функція його руки відновиться і він зможе стати за операційний стіл, сісти за кермо, вільно грати на скрипці).

Опитування 200 пацієнтів відділенні медичної та реабілітаційної медицини протягом липня 2022 року – лютого 2024 року у стаціонарному (на 70 ліжко-місць) паралельно з проведенням Госпітальної шкали тривоги та депресії показують, що самі українці (на реабілітації після інсульту від 3-х тижнів до 6 місяців) усе частіше пов'язують перенесення ними інсульту та свій емоційний стан після інсульту з психологічною складовою – впливом довготривалого стресу через військові дії (30%); сильними емоційними хвилюваннями через переселення та втратою житла (15%), смертю близької людини, втратою рідних у лавах ЗСУ, постійними побоюваннями за життя діючих військовослужбовців, які знаходяться на фронті, безвісті зниклі або перебувають у полоні (20%); страхами втратити роботу відразу по завершенню лікування через фізичні зміни та когнітивні зниження (35%).

**Метою нашого дослідження** є спроба не лише допомогти хворому прийняти себе та свій змінений фізичний та психологічний стан, полегшити шлях адаптації й соціалізації у нових умовах, а й розробити та внести пропозиції до діючого наказу МОЗ України «Про затвердження Стандарту медичної допомоги «Когнітивні та психологічні розлади після інсульту» від 27.06.2023 р. [8]. Методики, які сьогодні є обов'язковими для проведення, затверджені протоколом МОЗ (MMSE, MoCA, Госпітальна шкала тривоги та депресії, тощо) – не дають зробити це у повній мірі. А у час повномасштабної війни – це вкрай актуально.

**Завдання дослідження:** 1. Уточнити зміст, показники і ознаки психологічних особливостей пацієнтів, а відповідно індивідуально-психологічні особливості особистості, показники психологічної ресурсності, емоційно-вольового потенціалу післяінсультних хворих з ознаками тривожності та депресії. 2. Визначити комплекс методів психологічної діагностики індивідуально-психологічних особливостей, рівня емоційно-вольового потенціалу 100 хворих даної групи під час реабілітаційного періоду на базі відділення медичної та фізичної реабілітації Київської міської лікарні №18. Порівняти ефект психокорекції та ефективність реабілітації іншої групи пацієнтів, які під час реабілітаційного періоду проходили дослідження виключно згідно прийнятих стандартів надання послуг.

**Матеріали та методи.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз та узагальнення психологічної літератури, систематизація, теоретичне моделювання, анкетування, метод експертних оцінок, спостереження та тестування.

Отже, формування індивідуально-особистісного підходу до подолання психологічної кризи у післяінсультних хворих, дозволяє запропонувати дієву, ефективну модель співпраці клінічного психолога з членами мультидисциплінарної команди – лікарем, фізичним терапевтом, терапевтом мови та мовлення, ерготерапевтом. Розуміння психологічного стану особистості післяінсультного хворого допоможе психологу розробити актуальний індивідуальний план психокорекції та психотерапії, а самому хворому швидше адаптуватися в нових для себе реаліях, повернутися до активного способу життя. Саме тому для проведення ефективної реабілітації не вистачає на сьогоднішній день розуміння психологічних особливостей пацієнта, рівня вмотивованості та наявного емоційно-вольового потенціалу самого хворого. Хоча самі інструменти оцінювання доменів, в тому числі мотивації до одужання (категорій реабілітаційного набору міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я) вже впроваджені. Наукове обґрунтування у купі з розумінням пацієнта як особистості допоможе дослідити та покращити можливості психологічної діагностики, а відтак і якості допомоги хворим з післяінсультними тривожними та депресивними станами.

#### **Література:**

1. 1.Бабірад А. М. Розподіл типів психологічного реагування на хворобу в різних групах пацієнтів з наслідками перенесених ішемічних інсультів. Режим доступу: URL:<http://pd.org.ua/wp-content/uploads/2021/07/3.6.3-4.pdf> (дата звернення: 23.03.2024).

2. Бровченко М. С. Порушення неврологічного та цитокіно-імуного статусів у хворих з наслідками ішемічних інсультів в період реабілітації: дис. канд. мед. наук:14.01.15/ Бровченко Маріанна Станіславівна; Національний медичний університет ім. О. О.Богомольця. К., 2006. 132 с.

3. Заграничний Т. С. Клінічний перебіг та особливості лікування хворих на ішемічний інсульт, ускладнений розвитком гострого делірію/ Т. С. Заграничний, С. М.Недашківський, О. А. Галушко // *Медицина невідкладних станів*. 2021. Т.17, №2. С.25–29.

4. Козьолкін О. А. Реабілітація хворих на мозковий інсульт: навч. посіб. для самостійної роботи лікарів-інтернів за спеціальністю «Неврологія», «Загальна практика – сімейна медицина», лікарів-неврологів, сімейних лікарів / О. А. Козьолкін, С. О. Медведкова, А. В. Ревенько. Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 87 с.

5. Матвієнко Ю. О. Нейропсихіатрія інсульту // *Український медичний портал. Медицина світу*. 2012. №6. URL: <http://msvitu.com/archive/2012/june/article-1.php> (дата звернення: 23.03.2024).

6. Михальчук Н. О., Примачок Л. Л. Психологічні принципи формування компенсаторних реакцій пацієнта у випадку проведення фізичної реабілітації хворих з ішемічним інсультом // *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових

праць. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i33/12.pdf> (дата звернення: 23.03.2024).

7. Про внесення змін до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 28 жовтня 2002 року № 385: Наказ МОЗ від 30.09.2022. №1782. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-30092022--1782-pro-vnesennja-zmin-do-nakazu-ministerstva-ohoroni-zdorov%e2%80%99ja-ukraini-vid-28-zhovtnja-2002-roku--385>(дата звернення: 23.03.2024).

8. Про затвердження Стандарту медичної допомоги «Когнітивні та психологічні розлади після інсульту»: Наказ МОЗ України від 27.06.2023. № 1163. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1163282-23#Text> (дата звернення: 23.03.2024).

9. Свиридова Н. К., Лубенець Г. С., Попов О. В., Павлюк Н. П., Усович К. М., Свистун В. Ю. Комплексне лікування гострих порушень мозкового кровообігу // *Східно-європейський неврологічний журнал*. 2015. №3. С. 4–28.

10. Хаустова О. О. Тривожнодепресивні розлади при органічному ураженні головного мозку судинного генезу// За матеріалами Сьомого науково-освітнього форуму «Академія інсульту. 2017. 9-10 листопада. 38 с. URL:[https://healthua.com/multimedia/userfiles/files/2017/Nevro\\_4\\_2017/ZU\\_Nevro\\_4\\_p25.pdf](https://healthua.com/multimedia/userfiles/files/2017/Nevro_4_2017/ZU_Nevro_4_p25.pdf) (дата звернення: 23.03.2024).

11. Фломін Ю. В. Депресивні розлади у пацієнтів після інсульту // За матеріалами Сьомого науково-освітнього форуму «Академія інсульту. 2017. 9-10 листопада. 38 с.:URL:<https://health-ua.com/article/72016-postnsultna-depresya-oglyad-suchasnih--metodv-dagnostiki-talkuvannya> (дата звернення: 23.03.2024).

**Титаренко О. Ю.**

кандидат філологічних наук, професор кафедри германських мов  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна

**Гром О. І.**

викладач кафедри германських мов  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,  
м. Київ, Україна

## **АНГЛІЙСЬКА МОВА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР УКРАЇНСЬКОГО СЬОГОДЕННЯ**

Війна, що розв'язала Росія проти України, стала не лише геополітичним та економічним викликом, але й глибоко заторкнула психологічний стан українців. Одним із факторів, що впливає на психологію українців у цій складній ситуації, є англійська мова.

З одного боку, англійська мова стає мовою єднання з вільним світом. Вона використовується для спілкування з іноземними друзями та партнерами, для отримання інформації з першоджерел, для доступу до гуманітарної та фінансової допомоги. Володіння англійською мовою дає українцям відчуття причетності до глобальної спільноти, що бореться за справедливість і мир.

З іншого боку, англійська мова може стати й фактором психологічного дискомфорту. Вона може підкреслювати відчуття вимушеної еміграції, втрати звичного життя та соціального статусу. Для людей, які не володіють англійською мовою, може виникати бар'єр у спілкуванні та доступі до інформації, що може посилювати відчуття тривоги та самотності.

Важливо розуміти, що вплив англійської мови на психологію українців залежить від багатьох факторів, таких як вік, освіта, рівень володіння мовою, особистий досвід та контекст використання.

Ми можемо виділити декілька психологічних аспектів використання англійської мови в українському сьогоденні:

- Відчуття єднання з вільним світом: Англійська мова стає мовою єднання з людьми з інших країн, які поділяють цінності свободи, демократії та гуманізму. Це може давати українцям відчуття підтримки та солідарності, що важливо в умовах війни [3].

- Доступ до інформації: Англійська мова дає доступ до інформації з першоджерел, що може допомогти українцям краще розуміти ситуацію в світі та приймати обґрунтовані рішення.

- Можливість отримати допомогу: Володіння англійською мовою полегшує отримання гуманітарної та фінансової допомоги від міжнародних організацій [1].

- Відчуття причетності до глобальної спільноти: Англійська мова дає українцям відчуття причетності до глобальної спільноти, яка бореться за справедливість і мир.



- Фактор психологічного дискомфорту: Для людей, які не володіють англійською мовою, може виникати бар'єр у спілкуванні та доступі до інформації, що може посилювати відчуття тривоги та самотності.

- Втрата звичного життя: Використання англійської мови може підкреслювати відчуття вимушеної еміграції, втрати звичного життя та соціального статусу [2].

Для психологів, філологів, українських політиків та всіх громадян України, які вільно володіють англійською мовою, варто пам'ятати:

- Не всі українці володіють англійською мовою, і це не робить їх менш патріотами або менш цінними для суспільства.

- Важливо підтримувати тих, хто не володіє англійською мовою, і допомагати їм отримувати доступ до інформації та допомоги.

- Англійська мова - це лише інструмент, і його вплив на психологію українців залежить від контексту та особистого досвіду.

Отже, в умовах війни англійська мова стає важливим фактором психологічної стійкості українців. Вона дає відчуття єднання з вільним світом, доступ до інформації та можливість отримати допомогу.

#### **Література:**

1. Премія Читомо. В Україні змінилося ставлення до англійської мови - дослідження. URL: <https://chytomo.com/v-ukraini-zminylosia-stavlennia-do-anhlijskoi-movy-doslidzhennia> (дата звернення: 22.03.2024).

2. Magazine Чому такий страшний мовний бар'єр і як його подолати? URL: <https://enguide.ua/magazine/chomu-takiy-strashniy-movniy-barer-i-yak-yogo-podolati> (дата звернення: 20.03.2024).

3. Wikipedia English language. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/English\\_language](https://en.wikipedia.org/wiki/English_language) (дата звернення: 09.09.2023).

**Тихонова Ю. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ГУМОР ЯК РЕСУРС СТРЕСОПОДАЛАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Для гармонійного функціонування людини, її задоволення власним життям важливим вбачається оперування засобами подолаючої поведінки та актуалізація власних можливостей та ресурсів. Залучення гумору як ресурсу стресостійкості серед підлітків вказує на те, що здатність до розуміння гумору та його використання можуть бути корисними для зменшення стресу у цьому віковому періоді. Деякі дослідження показали, що підлітки, які мають розвинене почуття гумору, відчувають менший рівень стресу, демонструють навички резиліентності та в цілому менш схильні до депресії. Такі властивості гумору, як здатність до саморегуляції емоцій, перспективне бачення ситуацій та вміння знаходити позитив у негативних ситуаціях, можуть бути особливо корисними для підлітків у подоланні стресу та адаптації до складних життєвих обставин. В результаті зменшується емоційна напруга, з'являється віра у власний контроль над ситуацією. Тому важливо дослідити особливості використання гумору як ресурсу подолання стресу та його ефективність в боротьбі з труднощами, особливо в часи невизначеності, до яких можна віднести і військову інтервенцію росії в Україні. До складу цих ресурсів відносять і гумор, який розглядається як форма прояву оптимального функціонування людини й ознака психологічного здоров'я.

Певний досвід психологічних досліджень, які вивчали вплив гумору на стресостійкість серед підлітків, вже існує, зокрема:

1. Дослідження Р. Мартіна та М. Фордіса у 2018р, де завдання дослідників зосереджувалося на зв'язку між почуттям гумору та стресостійкістю серед підлітків. Результатом дослідження став висновок щодо того, що підлітки з вищим рівнем почуття гумору дійсно проявляли більш високий рівень стресостійкості.

2. Дослідження М. Мартіна та К. Рова у 2019 р. зосереджувалося на вивченні взаємозв'язку між гумором та стресостійкістю в контексті шкільного середовища. Вони прийшли до висновку, що учні з сильнішим почуттям гумору справляються зі стресом у школі краще, ніж ті, хто має менш розвинене розуміння гумору.

Ці дослідження надають підтримку ідеї, що гумор може бути важливим ресурсом стресостійкості серед підлітків.

Відзначимо, що гумор взагалі значно впливає на емоційний стан людини, її загальний настрій, благополуччя, відношення до життя. Це сприяє збереженню та

підтриманню на нормальному рівні психологічного здоров'я, і, як наслідок, оптимальному розвитку особистості, її ефективному функціонуванню в суспільстві, психологічному благополуччю. Люди в силу статевих та вікових відмінностей відрізняються за низкою параметрів (фізичні, фізіологічні, психофізіологічні та психологічні), в тому числі і за домінуючими стратегіями подолання, особливостями сприйняття та використання гумору.

Не зважаючи на наявність досліджень стосовно стресоподолаючого потенціалу гумору, питанням вікових особливостей у сприйнятті гумору як ресурсу подолаючої поведінки в стресових ситуаціях та життєвих періодах невизначеності приділялося недостатньо уваги. Власне це й обрано основною проблемою нашого дослідження, що визначає його актуальність як у загальнопсихологічному, так і у прикладному аспектах.

В якості досліджуваних виступили 40 осіб, з яких 20 осіб – підлітки віком 11–13 років (група А) та 20 – підлітки віком 14–16 років (група В). Застосовано психодіагностичний інструментарій «Шкала подолаючого гумору» Р. Мартіна, «Копінг-тест Лазаруса» (в адаптації Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої) [1].

Дослідження показало, що на рівні значимості  $p < 0,01$  підлітки групи А частіше використовують афіліативний гумор (критерій U-Манна-Уїтні дорівнює  $U_{\text{емп.}} = 279,5$ ), а підлітки групи В – самопринижуючий ( $U_{\text{емп.}} = 301,5$  при  $p < 0,05$ ). За схильністю до використання агресивного та самопідримуючого гумору значних відмінностей групами не виявлено (критерій U-Манна-Уїтні дорівнює відповідно  $U_{\text{емп.}} = 413$  та  $U_{\text{емп.}} = 409$ ) [2,3].

Також, в групі досліджуваних виявлено негативний кореляційний зв'язок між подолаючим гумором та прийняттям відповідальності ( $U_{\text{емп.}} = -0,362$  при  $p < 0,05$ ), а також позитивні кореляційні зв'язки між: афіліативним гумором та переоцінкою ( $U_{\text{емп.}} = 0,362$  при  $p < 0,05$ ); самопідтримуючим гумором та плануванням вирішення проблеми ( $U_{\text{емп.}} = 0,381$  при  $p < 0,05$ ); агресивним гумором та конфронтацією ( $U_{\text{емп.}} = 0,371$  при  $p < 0,05$ ) [2,3].

Таким чином, гумор, як і будь-який ресурс подолання стресу виявляється та може використовуватися як ресурс тільки в тому випадку, якщо усвідомлюється ресурсом та розцінюється людиною корисним в плані подолання стресу. Вважаємо, що перспективами подальшої розробки проблеми особливостей сприйняття гумору як ресурсу стресоподолання серед підлітків, може бути теоретичне та емпіричне дослідження не тільки вікових, але й гендерних особливостей сприйняття гумору. Також цікавим було б дослідити особливості довгострокового позитивного ефекту гумору в підлітковому віці на тенденції формування копінг-стратегій серед дорослої категорії тощо.

### Література:

1. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Том 18. № 5. С. 20–30.
2. Скворцов С. Ю. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація, застосування // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія. – Дніпропетровськ, 2005. №11. С. 91–95.
3. Abel M.H. Humor, stress, and coping strategies // Humor: International Journal of Humor Research, 75 (4), 2002.365–381.

**Тищенко М. І.**

здобувач II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Тимошенко О. А.**

## **ПРОБЛЕМА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

Питання цінностей завжди було і є актуальним у епоху суспільних трансформацій і потрясінь, зокрема таких, які переживає наразі наша країна. Цінності – це важливі ідеї та переконання, які люди мають з приводу того, що є важливим у житті. Ці утворення (явища) можуть містити у собі такі речі, як справедливість, чесність, сім'я, здоров'я, любов, освіта, свобода, взаємоповага, віра, незалежність, креативність, успіх та багато іншого.

Цінності формують наші дії, рішення та взаємини з іншими людьми. Вони є основою нашого розуміння світу і нашого місця в ньому [2, с.7]. Кожна людина має свій унікальний набір цінностей, який формується під впливом її особистого досвіду, культури, сім'ї, освіти та суспільства. Вони відіграють важливу роль в житті людини з кількох причин, зокрема: визначають те, що є важливим для людини, і тим самим вказують напрямок її життя (орієнтири); формують особистість і її характер, визначають ставлення до інших людей; коли людина слідує відповідно до своїх цінностей, то вона відчуває задоволення і самоповагу; допомагають побудувати конструктивні взаємини з іншими людьми; визначають світогляд особистості, впливаючи на переконання, думки та почуття людини.

Загалом, цінності поділяють на:

- життєві цінності, що містять у собі такі речі, як життя, здоров'я, безпека, добробут тощо.
- соціальні цінності, що вміщують у собі сім'ю, дисципліну, працьовитість, підприємливість, багатство, рівність, патріотизм тощо.
- політичні цінності, якими передбачено цивільні права та свободи, законність, конституцію, світ тощо.
- естетичні цінності, які вміщують у собі красу, стиль, гармонію тощо [1; 5].

Також цінності можуть бути також класифіковані за об'єктом (матеріальні, духовні), за змістом та предметом (соціально-політичні, економічні, моральні), за суб'єктом (громадські, класові, групові), за метою (егоїстичні, альтруїстичні), за рівнем узагальненості (конкретні, абстрактні).

Найбільш поширеною є класифікація цінностей М. Рокича, у якій автор розрізняє цінності-цілі (термінальні, кінцева мета, до яких прагне людина) та цінності-засоби (інструментальні цінності, які слугують певним інструментом для досягнення цілей) [2; 4].

Результат привласнення цінностей особистістю виявляється у ціннісних орієнтаціях. Це своєрідна система переконань і пріоритетів, які визначають ставлення людини до різних аспектів життя, таких як робота, сім'я, освіта, відпочинок, стосунки, саморозвиток тощо. Ціннісні орієнтації формуються під впливом культури, суспільства, особистого досвіду та освіти. Ціннісні орієнтації визначають прийняття рішення та дії, вони визначають те, що людина вважає важливим, і те, що обирає у якості своїх життєвих цілей. Вони також визначають стосунки з іншими людьми, ставлення особистості до себе та до світу [4, с. 99].

Ціннісні орієнтації сучасної молоді в Україні формуються під впливом різних соціальних інституцій, таких як сім'я, освітнє середовище, ЗМІ та група однолітків. Вони відображають особистісне ставлення молоді до актуальних матеріальних і духовних суспільних цінностей, що формують світогляд людини, слугують орієнтиром у житті та є основою для самооцінювання й оцінювання різноманітних подій, суспільних явищ, вчинків інших людей [3, с.333].

Сучасна молодь в Україні зіткнулася з викликом формування нових цінностей в умовах трансформаційних процесів у суспільстві. Для сучасної молоді важливими є особистий духовний та фізичний розвиток, власна свобода та незалежність. Разом із тим, сучасні військові дії, що мають місце у нашій країні, певною мірою провокують формування якісно нової системи цінностей, що впливає на світогляд особистості, яка знаходиться на шляху формування свого власного бачення проблем існування [6, с. 47].

Отже, ціннісні орієнтації молоді відображають процеси, які відбуваються у соціумі, оскільки означені утворення у свідомості молодої людини можуть змінюватися з часом залежно від особистого розвитку, культурних впливів, життєвого досвіду та соціального контексту. Тому важливо з'ясувати пріоритети на даному етапі життя сучасної молоді.

#### **Література:**

1. Бех І. Д. Цінності як ядро особистості. Цінності освіти і виховання. Київ, 1997. С. 8–11.
2. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.
3. Куразаєва А., Ніколаєвська А. Моральні орієнтації українського студентства в умовах нестабільного суспільства : монографія. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2012. С. 332–357.
4. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. Психологія і суспільство. 2005. № 4. С. 98–120.
5. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. : П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
6. Цінності української молоді: результати соціологічного дослідження. Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2016. 91 с

**Ткаченко А. Д.**

здобувачка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – старший викладач  
кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Здоровець Т. Г.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ**

**Актуальність проблеми.** У сучасному суспільстві питання психологічного здоров'я студентів та їхнього успіху в навчанні набувають все більшої актуальності. Зростаюча конкуренція, підвищені вимоги та стресові фактори можуть спричиняти чи поглиблювати тривожність серед молодих людей. Тривожність, як поширений психічний феномен у студентському середовищі, здатна негативно впливати на навчальну діяльність, успішність та загальний розвиток особистості. Оскільки успішність студентів має безпосередній вплив на їхнє майбутнє професійне становлення та добробут суспільства в цілому, ґрунтовне дослідження проблематики тривожності стає нагальною потребою.

**Стан розробки проблеми.** Феномен тривожності глибоко вивчався дослідниками крізь призму різних теоретичних концепцій. Психоаналітична традиція, представлена працями З. Фрейда, розглядає тривожність як результат підсвідомого витіснення неприйнятних імпульсів і переживань соціальної невдачі в дитинстві, а вітчизняні фахівці, такі як Т. Титаренко та П. Горностай, трактують тривожність як психічний стан емоційної напруженості, настороженості, хвилювання, невпевненості та занепокоєння.[5, 4] О.В. Волошок аналізує особистісні чинники, що викликають тривожність у студентів, такі як низька самооцінка, сімейні конфлікти та фінансові проблеми.[1, 2] А. Я. Гринечко досліджує взаємозв'язок між рівнем тривоги та самооцінкою в юнацькому віці.[3] Водночас потребують поглиблених досліджень психологічні механізми та найбільш чутливі аспекти впливу тривожності студентів на їхню академічну успішність.

**Наявність проблемної ситуації.** Необхідність комплексного дослідження психологічних чинників формування та впливу тривожності на когнітивні процеси студентів, їхню увагу, пам'ять, мотивацію, поведінкові прояви під час навчання та інші складові успішної навчальної діяльності. Важливим є визначення кореляції між рівнем тривожності та академічними досягненнями для обґрунтування актуальності проблеми. Вдосконалення методів діагностики та корекції стану

тривожності дозволить покращити умови навчання та забезпечити підтримку психологічного благополуччя студентів в університетському середовищі.

**Основна ідея, висновки дослідження.** Базова ідея полягала у визначенні взаємозв'язку між рівнем тривожності студентів та показниками їхньої академічної успішності з метою виявлення певних аспектів навчальної діяльності, які можуть бути найбільш вразливими до впливу тривожних станів. Застосувавши опитування за методикою визначення тривожності Спілбергера Ханіна та проаналізувавши навчальні показники, було доведено наявність зворотної кореляції між високим рівнем тривожності та академічними досягненнями студентів. Отримані дані свідчать про деструктивний вплив підвищеної тривожності на ефективність навчальної діяльності.

**Основні результати.** У ході дослідження було з'ясовано, що значна частка опитаних студентів має помірний і високий рівні як реактивної/ситуативної, так і особистісної тривожності за шкалою Спілбергера Ханіна.[6]

Вхідне опитування реактивна тривожність: низький рівень: 4%, помірний рівень: 66%, високий рівень: 30%. Вхідне опитування особистісна тривожність: низький рівень: 10%, помірний рівень: 42%, високий рівень: 48%.

Вихідне опитування реактивна тривожність: низький рівень: 2%, помірний рівень: 74%, високий рівень: 24%. Вихідне опитування особистісна тривожність: низький рівень: 8%, помірний рівень: 62%, високий рівень: 30%.

Порівняльний аналіз навчальних показників виявив істотну різницю середнього балу: 8,4 у групі з високою тривожністю проти 10,3 – з низькою за 12-бальною шкалою, та кількості невстигаючих студентів: 18% проти 6% відповідно. Тобто виявлено чітку негативну кореляцію між рівнем тривожності та академічними результатами. Це засвідчує нагальну необхідність розробки ефективних програм психопрофілактики та психокорекції тривожних станів серед студентської аудиторії.

**Значення для теорії та практики.** Проведене дослідження дозволяє поглибити наукове розуміння психологічних чинників, що впливають на академічну успішність студентів. Виявлені дані є підставою для вдосконалення навчального процесу та умов здобуття освіти в університетському середовищі з метою зниження навчального стресу та збереження психологічного здоров'я молоді. Упровадження новітніх методів психодіагностики та психокорекції сприятиме формуванню у студентів конструктивних стратегій опанування тривожних станів і загалом полегшить адаптацію до умов навчання. Це створить передумови для більш ефективної самореалізації та розкриття потенціалу випускників вишів, підвищить їхню конкурентоспроможність та продуктивність в обраній професії, а отже, матиме значний позитивний вплив на розвиток суспільства.

#### **Література:**

1. Волошок О. В. «Особистісні чинники тривожності студентської молоді» Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія 17, Вип. 8 (2012): 479-484.

2. Волошок О. В. «Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості.» Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» 10 (2010): 120-128.

3. Гринечко А. Я. «Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді.» Вісник 171 (2010): 54-72.

4. Стрілецька Інна Ігорівна. «Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект).» (2015): 266-272.

5. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Лекції зі вступу до психоаналізу з повними висновками / Зігмунд Фройд. К.: Основи, 1998. 709 с.

6. Шкала тривоги Спілбергера Ханіна [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.vz.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/01/SHkala-tryvogy-Spilbergera-Hanina.docx>.



**Ткаченко А. Л.**

здобувач I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ОКУПАЦІЮ**

Останнім часом увага суспільства і дослідників прикута до проблеми переживань людини під час війни. Особливо актуальним постає питання щодо особливостей психологічних переживань людини, що пережила окупацію.

Загалом, під переживаннями у психологічній науці розуміють емоційний стан людини, що зумовлений для неї значущими подіями. переживання, за твердженням О. Степанова, є внутрішніми сигналами для індивіда, які сприяють усвідомленню важливості подій, які відбулися (або мають місце) у певний період життя [4, с. 247]. Саме переживання, на думку автора, визначають мотиви та впливають на поведінку людини.

Переживання – це емоційний стан, що супроводжує внутрішньо-психічну сторону життя. Вони виникають внаслідок різних подій, ситуацій, проблем або навіть самоціннісного ставлення до себе. Зокрема, це емоційні реакції, які супроводжують поведінку, діяльність, спілкування, сприйняття, спогади, уяву, бажання та інші аспекти життя людини (можуть бути приємними або неприємними, сильними або слабкими, короточасними або тривалими). Переживання перетворюють події на життєвий досвід, допомагаючи усвідомлювати індивіду особистісні смисли, ставлення до життя та власних дій. Також переживання сприяють виникненню емоцій і почуттів, оцінки вражень від подій. Разом із тим, переживання спрямовані й на подолання дисгармонійного емоційного стану, який пов'язаний з критичними життєвими ситуаціями.

Ситуація війни є доволі вагомим чинником, що випробовує людину та впливає на її переживання, пов'язані з критичними ситуаціями. Так, звичайна людина під час війни переживає різке підвищення рівня тривоги, страху, агресії та інших негативних емоцій [1, с. 160]. Все це безумовно впливає на психоемоційну стабільність, адаптивність та загальний стан психіки. При цьому стрес, спричинений війною, може виявлятися через настрій, тобто загальний стан, пов'язаний з життєвим тонусом людини. Переживання можуть проявлятися у формі сильного збудження (афектів), коли людина не здатна контролювати свої

вчинки, а також у дезорганізації свідомості, відчуття безнадійності. Водночас, переживання можуть набувати форми пристрасті, достатньо тривалого почуття, що повністю захоплює людину.

Люди, які пережили окупацію, можуть відчувати різні психологічні переживання. Зокрема окупація може призвести до травматичного стресу, особливо якщо люди були свідками насильства, загрози життю або втрати близьких. Не менш часто трапляється посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – психічний стан, який може розвинутися після травматичного досвіду, до симптомів якого належать повторні спогади, кошмари, тривожність, а також ізоляція. Водночас, окупація може призвести до почуття безнадії, втрати інтересу до життя та емоційного виснаження (тобто депресії) [2; 3].

Також переживання невизначеності, страху перед майбутнім та наявність будь-яких загроз для людини в окупації можуть призвести до виникнення у неї тривожності. Нерідко перебування людини в окупації призводить до виникнення відчуття втрати свободи, своєї культурної ідентичності та безпеки, що загалом може викликати достатньо глибокі почуття втрати. Разом із тим, відсутність можливості або неуспішність відновити нормальне життя після окупації може призвести до виникнення тривалого стресу, тобто людина постійно перебуває у ситуації стресу.

Проте, значна кількість людей, що пережили окупацію, також виявляють неймовірну стійкість. Зокрема люди знаходять у собі сили та надію, та здійснюють пошук способів впоратися з своїми переживаннями, намагаються відновити своє життя та продовжують активно боротися та працювати [2].

Отже, переживання людей під час війни мають певні особливості, зокрема мають певні особливості переживань і люди, які перебували в окупації. З'ясування особливостей переживання людей, що перебували в окупації, важливе для обрання стратегії надання психологічної допомоги.

#### **Література:**

1. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 56. С. 159–163.
2. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С. 64–70.
3. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
4. Психологічна енциклопедія / Упор. О. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

**Ткаченко В. Є.**

здобувач Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
**Пухно С. В.**

## **КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ**

Сучасність ставить перед людьми нові виклики і особливої актуальності набуває питання комунікативної компетентності, що визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфліктні ситуації та досягати спільних цілей. У контексті психологічної освіти, де взаємодія з іншими та розуміння людської психіки відіграють ключову роль, комунікативна компетентність стає важливим аспектом формування професійних навичок здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів. Знання психологічних аспектів побудови ефективної комунікації має велике значення в умовах військового стану в країні.

Складна історична ситуація в Україні активізує представників професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти до пошуку нових форм і методів організації освітнього процесу з метою забезпечення якісної підготовки кваліфікованих фахівців – майбутніх психологів, здатних не лише ефективно виконувати завдання професійної діяльності, але й адаптації до умов праці в складних ситуаціях життя.

Основні види роботи практичного психолога – психологічне консультування, діагностика, корекція, психологічна профілактика і психологічна просвіта. Здійснення всіх видів робіт є можливим виключно в процесі організації ефективної комунікації.

Комунікативна компетентність, за В. Ф. Казібековою, є узагальненою характеристика, що характеризує наявність системи знань щодо психологічного феномену «спілкування», розвинутих комунікативних і організаційних здібностей, сформованих навичок і умінь спілкування. Комунікативна компетентність полягає у встановленні і підтримці різноманітних контактів з іншими, наявності системи знань, навичок, умінь, які забезпечують продуктивність взаємодії; містить вміння конструктивного діалогу, варіювання інтенсивності взаємодії, розвинених механізмів рефлексії і емпатії. Комунікативна компетентність має складну динаміку формування її компонентів і є результатом досвіду міжособистісного спілкування [1, с. 65].

Відповідно до структури спілкування – комунікативної, інтерактивної і перцептивної складової, дослідники виокремлюють наступні складові комунікативної компетентності:

- когнітивний компонент, що полягає у пізнанні людиною самої себе, розвиток рефлексії; у знаннях щодо сутності, структури, функцій і особливостей спілкування; перцептивні уміння;

- емоційний компонент: розвинені компоненти емоційного інтелекту; готовність вступати в діалогічну взаємодію; розвинута емпатія, самоконтроль агресії у спілкуванні;

- поведінковий компонент: володіння знаннями і вміннями невербальної і вербальної комунікації; загальні та специфічні комунікативні уміння; конструктивні стратегії поведінки у конфліктах.

Визначені складові комунікативної компетентності набувають особливого значення для роботи практичного психолога з різним контингентом населення в складних умовах сьогодення.

Таким чином, комунікативна компетентність – це структурний феномен, що у якості складових містить цінності, мотиви, установки, соціально-психологічні стереотипи, знання, уміння, навички. Комунікативна компетентність впливає на пізнавальну і емоційну сферу, виступає як комплексна інтегруюча властивість особистості, яка забезпечує ефективну соціально-психологічну адаптацію, розвиток творчого потенціалу особистості.

Згідно досліджень І. В. Пузь, О. М. Шевченко [2], В. Ф. Казібекової [1], С. В. Шевченко, Н. М. Фалько [3], у майбутніх психологів – студентів закладів вищої освіти, наявні наступні складові комунікативної компетентності: розвинені комунікативні та організаторські здібності, здатність до емпатії, вміння співпереживати, говорити і слухати, здатність досягати взаєморозуміння у взаємодії, толерантність. Формування компонентів комунікативної компетентності майбутніх психологів не в останню чергу залежить від розвитку у здобувачів вищої освіти готовності до майбутньої професійної діяльності, оскільки під час проходження певних етапів навчання у закладі вищої освіти відбувається корекція життєвої позиції і світогляду студентів. Згідно досліджень С. Д. Максименко, комунікативна компетентність пов'язана зі здатністю у взаємодії керуватися свідомими цілями і мотивами [1, с. 65].

З точки зору сучасних дослідників, з метою розвитку компонентів комунікативної компетентності студентів – майбутніх психологів, необхідно впроваджувати в освітній процес закладу вищої освіти різні соціально-психологічні тренінги: комунікативні, емоційного інтелекту, конфліктологічні, самопрезентації особистісних і професійних якостей, що є важливим для професійного становлення майбутніх психологів [2, с. 159].

### **Література:**

1. Казібекова В. Ф. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. *Інсайд. Науковий журнал*. Випуск 2. 2019. С. 64–71.

2. Пузь І. В., Шевченко О. М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. *Психологічний журнал*. № 4 (14). 2018. С. 149–164.

3. Шевченко С. В., Фалько Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус. Науковий журнал*. Випуск 18. Т. 2. 2020. С. 14–148.

**Троценко С. В.**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – магістр психології,  
старший викладач кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького

**Варіна Г. Б.**

## **ВПРОВАДЖЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВПО**

Жителі всієї України, у цей важкий для країни час, перебувають в дуже непростій ситуації. Війна призвела до спалаху однієї з бурхливих криз вимушеного переміщення населення та гуманітарних криз в історії. Після початку повномасштабної війни з росією понад 7,7 млн українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО). За даними Міжнародної організації з міграції, частка переселенців у загальній кількості населення України зросла до 17,5 %, тобто кожна шоста людина стала внутрішньо переміщеною особою. З кожним днем кількість тимчасово переміщених осіб зростає. Результати останнього дослідження показали, що не менше 60 % внутрішньо переміщених осіб становлять жінки. При цьому більше половини переселенців повідомили про різного роду мотиви переміщення (відсутність їжі, житла, постійні обстріли), складнощі та проблеми в пристосуванні до нових умов. Такі вимушені міграції населення створюють серйозні наслідки для нашої країни, впливають на її економічне та суспільно-політичне життя. А самі переселенці зіштовхнулись із різного роду проблемами: економічними, соціально-психологічними, інституційно-правовими. Зазвичай, найбільшого впливу на психічне здоров'я зазнають діти та жінки. Все що відбувається останні два роки, помітно вплинуло на психоемоційний стан людей.

Дорослі люди, в силу свого життєдайного досвіду, намагаються справлятися з моральними труднощами, але це в них іноді не виходить. Підлітки, які вимушено переміщені із зони бойових дій чи тимчасово окупованих територій, втративши звичний спосіб життя, рідний дім, друзів, свої школи, а хтось і рідних, переживають досвід переміщення, як гостро травматичний.

За даними дослідження «Діти і війна», проведеного благодійною організацією СОС Дитячі Містечка, виявлено, 77% дітей-переселенців стали свідками обстрілів і бомбардувань, 73% перебували у сховищі, а майже 30% пережили окупацію, 4% маленьких українців пройшли через російські фільтраційні табори, а близько 8% дітей пережили голод та відсутність доступу до питної води.

Травматичний досвід війни, вимушена міграція, «синдром вцілілого», культурний шок та складнощі адаптації в нових соціокультурних умовах – саме це стає реальністю буття для сучасного підлітка, який вимушений був разом з родиною залишити рідну домівку та шукати тимчасового прихистку в інших громадах нашої держави. У межах ініціативи першої Леді України Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в рамках аудиту потреб та визначення цільових груп громадян, які потребують психосоціальної підтримки, виокремлена група підлітків, в якій за результатами опитування 1,9 млн. осіб перебувають у стані пролонговано стресу, 0,4 млн. осіб мають легкі психічні розлади, 0,2 млн. – середні психічні розлади та 0,1 млн. підлітків – тяжкі психічні розлади [3].

Вимушене переміщення є травмівною ситуацією для підлітка, він часто втрачає в ній орієнтування, при зустрічі з труднощами у підлітка виникає сильне почуття протидії, підліткам властиво бурхливий прояв своїх почуттів, при розгляді психічного статусу підлітка привертає увагу конфліктність і напруженість ситуацій розвитку. Усе це спричиняє труднощі в процесі адаптації підлітка до нових умов життя та загострює стан культурного шоку, який переживають підлітки в умовах тимчасового переміщення [4].

Підліткам, які опинилися в умовах невизначеності, можуть бути властиві такі емоційні та поведінкові реакції:

- бурхливі реакції;
- завмирання;
- замикання в собі чи жалість до себе;
- намагання уникати контактів;
- групування із ровесниками, щоб не бути на самоті;
- страх залишатися самому;
- пошук винних;
- глибоке відчуття горя;
- відчуття сорому чи провини за те, що не вдалося чи не було можливості допомогти постраждалим;
- реакція заперечення;
- агресивність;
- деструктивна поведінка (вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин);
- бажання виділитися;
- намагання вчинити щось героїчне;
- провокаційна поведінка;
- прояви ризикованої чи самодеструктивної поведінки;
- відчуття безпорадності та безнадії щодо сьогодення та майбутнього [5].

Оскільки обставини сьогодення значно видозмінюють структуру внутрішніх і зовнішніх міграцій в Україні, ситуація потребує невідкладного удосконалення організації ефективного соціально-психологічного супроводу та підтримки підлітків зі статусом ВПО.

Арт-терапія в даний час є одним з методів практичної психології та психотерапії, що активно розвиваються. У цій сфері постійно спостерігаються пошуки нових форм та моделей, що дозволяють досягати значних психотерапевтичних ефектів в процесі подолання травматичного досвіду.

Арт-терапія – це метод психотерапії, який допомагає людині перенести внутрішні конфлікти, тривогу, страхи з допомогою творчості.

Алгоритм роботи з переживанням наслідків травматизації підлітків включає три аспекти:

- тілесну динаміку – актуалізацію дихальної та м'язової активності з метою забезпечення кисневого насичення мозку і зниження вираженості м'язового тону;

- внутрішній образ – візуалізацію та опрацювання уявлень на рівні тілесних метафор та візуальних образів;

- художню експресію – знаково-символічні маніфестації внутрішнього образу, посттравматичних відчуттів, супутніх чи похідних станів, переживань, поведінкових та когнітивних дисфункцій [1].

Етапи роботи:

1. Ідентифікація травми та її маніфестацій (страхи, тривожні стани, поведінкові розлади, соматичні реакції):

- через художній образ: малюнок, пластичні матеріали, художні та авторські фотографії, маску, драматизацію, колаж, «знайдені» та природні предмети та ін.;

- через нарративний опис емоцій, почуттів, думок, бажань та через сюжетний метафоричний опис (казка, особистий міф);

- через «виявлення» у тілі слідів присутності травми у вигляді психосоматичного симптому, неприємних відчуттів та дискомфортних локалізацій, соматизованих образів.

2. Деталізація образу (опису) та її диференціація: на що схожий образ? що включає у собі? яку функцію виконує? навіщо потрібен? що висловлює? про що повідомляє? що приховує? яку потребу блокує?

3. Встановлення вторинного зв'язку між образами (описами) та тілесними відчуттями – формування «соматичного якоря»: де «звучить» у тілі? як і через яке місце відчужуваний, дискомфортний образ проник у тіло? на що схожий (на який предмет) за відчуттями? яке відчуття будить у тілі?; до яких дій спонукає?; що хотілося б зробити?

4. Трансформація – зміна внутрішніх характеристик та суб'єктивного значення травматичного образу, та «вбудовування» його сенсу та змісту в особисту історію.

5. Створення підсумкового ресурсного образу – формування образу, що має нести особистості зцілюючий сенс і ресурсний потенціал. Формування образу здійснюється через художні засоби, через психодраматичне моделювання (трансформація дисфункціональної моделі в ресурсну та здорову) або через «розпускання» та «обнулення» соматизованих образів, в яких сконденсувався психосоматичний зміст травми та формування на їх місці сануючих та заспокійливих образів [2].

У результаті реалізації даного алгоритму на різних етапах роботи застосовуються такі техніки:

1. Художні техніки. Включають теми «Образ внутрішнього ресурсу»; «Образ захищеного простору»; «Пластичний образ травми»; «Автопортрет»; «Пластичний автопортрет»; «Воскові фігури»; «Будинок емоцій»; «Внутрішній простір тіла»; «Лабіринт»; «Дерево»; «Психологічні кордони»; «Образ страху»; «Образ травми»; «Образ спокою»; «Образ лікування». У практиці використовуються робота з пластиліном, фотографією, колажем, асамбляжем, «знайденими» та природними об'єктами, малюнком, рухом.

2. Візуалізації: «Зустріч з Тінню» (рефлексія ресурсного та інтеграція потенціалу тіньових фігур несвідомого та інтеграція персоніфікованих страхів та тривог); «Зустріч зі страхом / внутрішнім болем / втратою» (послідовна десенсибілізація та травма експозиція).

3. Системне моделювання. Реалізується на основі оповідальних метафор, соматизованих метафор (соматодраму), художніх образів, «інвентаризаційних списків» емоцій, соціальних ролей (психодрама), ідентифікації членів сімейної системи – з попереднім диференціюванням образу / метафори / фігур та виділенням ключових об'єктів. Моделюються травми, страхи, тривожні стани, почуття провини, горе, втрати, почуття самотності, образи, статус, ролі, нинішні та майбутні перспективи, мотиви, стосунки (близькі, друзі, соціальна група) [6]. Представлений алгоритм дозволяє підлітку цілеспрямовано та системно опрацювати елементи та зміст травматичного образу в арттерапевтичному зіцілюючому просторі

Підводячи підсумки слід зазначити, що арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, має високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах. Вона буде дуже допомагати підліткам, які мають статус ВПО, зануритися у власний емоційний світ, вербалізувати емоції та переживання, відновити ресурс та актуалізувати адаптаційний потенціал.

#### Література:

1. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
2. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
3. Медико-соціальні аспекти стану здоров'я підлітків – внутрішньо переміщених осіб / Г. Даниленко та ін. Охорона здоров'я дітей та підлітків. 2022. № 2. С. 8–12.
4. Столярчук О. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». № 1. С. 115–120.
5. Столярчук О. А., Жорова С. С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. *Габітус*. Випуск 52. 2023. С.94–98
6. Epstein S. Cognitive-experiential Selftheory. *Handbook of personality theory and research: Theory and Research*. NY: Guilford Publications, 1990. P. 165–192



Успенська О. В.

(псевдонім: Маргарита Трофімова)

головна редакторка, телеведуча, журналістка ТОВ НТРК «ІРТА» та сайту «Ірта-  
Fax» - ГО «ВІЛЬНИЙ СХІД» Луганщина,  
спеціаліст «кіно-, телемистецтва» операторка телебачення Луганської  
державної академії культури і мистецтв,  
бакалавр з «кіно-, телемистецтва»,  
телерепортерка Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка,  
м. Луганськ, Україна

## ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ОЧИМА ВПО

Війна, як і будь-яке стихійне лихо, що зненацька відриває людину від звичних комфортних умов життя має колосальний та безпосередній вплив на її психологічний, а іноді й психічний стан. Ця доповідь буде вибудована не стільки наукових роботах відповідних фахівців, скільки на власному досвіді та спостереженнях. Я внутрішньо переміщена особа першої хвилі. У 2014 році я пережила перший досвід вимушеного переселення з Луганська до Львова, потім назад у Луганськ і знову на підконтрольну Україні частину Луганської області на весні 2015 року. Після 2022 року, на мою думку яка базується на спілкуванні з психологами та психотерапевтами з якими я працюю, у мене відбулась ретравматизація досвіду війни. На сьогодні я маю досвід ще одного переміщення у нову громаду, яке теж було вимушеним за браком коштів на оренду житла.

Зі свого досвіду, а він у мене великий майже 10 років життя у війні та невеликий досвід життя в окупації, переміщення на підконтрольні території, неодноразові спроби реінтеграції у нові громади тощо, в особи, яка живе у стані війни загострюють всі її не розв'язані проблеми, дитячі травми, а також посилюється стан тривоги, що негативно впливають на психологічний стан людини.

Зі спеціальної літератури я знаю, що існують наступні види тривожних розладів, які я опишу, як я зрозуміла з літературних джерел [5], [8].

**Панічний розлад**, коли у людини стаються панічні атаки і її переслідує страх їх повторення [8].

**Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)**, коли людині докучають різні нав'язливі думки й вона може повторювати різні ритуали, в яких по суті немає сенсу. Наприклад, постійно перевіряти чи вона вимкнула газову плиту, знову перевіряти вже перевірене наче вона не довіряє своїм очам тощо [8].

**Генералізований тривожний розлад**, коли людина починає переживати через різні дрібниці й придумувати різноманітні катастрофічні сценарії, що насправді малоімовірні у житті. Наприклад постійне хвилювання, що вона не вимкнула газову плиту й орендоване житло згорить, станеться вибух тощо [8].

**Розлад тривоги за здоров'я**, або як його колись називали іпохондрія, коли людина постійно себе перевіряє, підозрює тяжку невиліковну хворобу в себе тощо [8].

**Соціальна фобія**, коли людина має страх публічних виступів та контактів з людьми, страх знайомств, комунікації [8]. Наприклад зі свого досвіду можу сказати, що під час війни з'являється страх комунікації з новими незнайомими людьми, адже в голові майорить думка, що вони можуть бути агресивно налаштованими та небезпечними, можуть бути підіслані сепаратистами, або російськими окупантами задля розправи над тобою.

Також існує **безліч інших фобій**, або страхів чогось чи когось [8]. Наприклад клаустрофобія, чи агрофобія тощо.

Мій особистий досвід переживання війни, яка для мене триває майже 10 років з моменту окупації частин Луганської та Донецької областей звідки я родом, де я жила та працювала показує, що під час війни загострюється все, що тільки може в сенсі психологічних проблем у мене особисто, а також в інших людей особливо з-поміж ВПО [9].

Під час особистого чи робочого спілкування серед знайомих переселенців я спостерігаю підвищений рівень тривожності, соціальну фобію, а також різноманітні страхи, зокрема страх померти з голоду, страх опинитися на вулиці й стати безхатченками, страх фізичного насилля чи смерті в наслідок агресивних дій з боку інших людей, латентних сепаратистів, агресивно налаштованих членів громад, що нас приймають чи російських ДРГ, які проникли на територію України й вишукують нас ВПО «зрадників руського миру», які втекли з під окупації. Цікаво, що рідше я спостерігаю страх смерті саме через влучання снарядів чи в наслідок бойових дій серед ВПО.

Щодо захисних механізмів психіки та ретравматизації [4], [3] в наслідок повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року. Знову ж таки з власних спостережень та зі спілкування з іншими людьми, можу сказати, що реакція на події, які відбувались зранку 24 лютого 2022 року в центрі Києва у ВПО першої хвили (2014 рік) та у людей, які про війну чули лише зі ЗМІ були різні. Це прозвучить дико, але я, моя родина та деякі знайомі ВПО мені потім розповідали, що почувши вибухи й зрозумівши, що ось воно почалось, ми відчували полегшення, концентрацію, зібраність думок. Я з чоловіком у цей день навіть на роботу пішли до Верховної Ради України, куди вже не пускали журналістів. Ми знали, що робити й у нас не було паніки, лише спогади з 2014 року й алгоритм перевірених дій. Ми були спокійні. Але за вікном вже з ранку стояли корки з машин на виїзд з міста, у місцевих була паніка, сльози, істерика, черги в магазин тощо. Одразу було видно, хто з людей на вулицях у чергах в магазин є ВПО, а хто ні. Нас було видно й ми спокійно спілкувались один з одним, поки налякані місцеві здригались від кожного різкого звуку, що нагадував вибух.

Пригадую свої перші відчуття, коли влітку 2014 року у Луганську була найгостріша фаза конфлікту, який тоді називали словом «АТО». Російські окупанти, а в місті тоді були росіяни, осетини, чеченці інші не місцеві мешканці зі зброєю у руках, що не зрозуміло звідки взяли у такій кількості, вони цілеспрямовано обстрілювали місто з мінометів та градів. Вони стріляли у натовп на ринку, вбивали людей, щоб створити «жахливу картинку звірств укрофашистів», яких

там не було насправді [9]. Тоді це було дуже страшно та жахливо! Що відчуває людина, яка опинилась в епіцентрі таких подій? Можу перелічити власні відчуття: **страх, паніку, злість, гнів, розгубленість, безпорадність, невизначеність, втрату почуття реальності, бо все було схоже на якийсь жахливий сон й весь час хотілось прокинутись.**

Чи повторились ці відчуття у лютому 2022 року? Не зовсім. Для мене й багатьох ВПО це були уже інші відчуття. Так, було певне переживання за власне життя, працював інстинкт самозбереження, але це було вже щось інше. В більшості з тих людей, з якими я спілкувалась потім, паніки не було, був алгоритм дій. Всі ці роки ми жили у постійній напрузі, в очікуванні, що ось почнеться війна, готували плани на цей чорний день, накопичували ресурси, аби вижити у випадку повторення ситуації. Ось вони захисні й адаптивні механізми дії психіки [4], які я спостерігаю на практиці.

Коли ж у деяких ВПО відбулась ретравматизація? Трошки згодом, коли час йшов, а війна не закінчувалась за два-три тижні, як про це говорили можновладці на початку. Десь через півроку-рік багатьом переселенцям першої хвилі стало зрозуміло, що 2014 рік повторюється й зрозуміло це стало одразу, на жаль. В мене та багатьох інших переселенців досі є гостре відчуття, що ми вже не повернемося додому, в нас зникла надія, як би це не звучало. Так працює наша психіка. Про це нам говорить наш досвід. Так, хочеться вірити у диво, але досвід, він заперечує будь-які надії. До прикладу, у спілкування з ВПО другої хвилі тобто з міст, які вперше окуповано після 2022 року така надія ще є, у людей які живуть у власних домівка на території України й не були ВПО теж надія є, у нас її немає. Наша підсвідомість говорить нам, що потрібно забути про такі надії й адаптуватись до нових умов життя.

Війна в Україні ще не закінчилась тому ми всі досі живемо під час війни, яка ще й впливає на психологічні аспекти у спілкуванні як в офлайн, так й в онлайн просторі. Я маю на увазі, що після 2022 року на мою думку загострилась проблема токсичного спілкування [7]. Люди, які роздратовані станом невизначеності, невідомості та безпорадності стали більш токсичними по відношенню один до одного. Особливо гостро це відчуваємо ми, переселенці. Я не фаховий психолог, я журналіст, який вивчав психологію, як спецпредмет в університеті тому більшу частину цієї доповіді я присвячую власним спостереженням та досвіду. За останній рік за моїми спостереженнями зросла кількість токсичного спілкування й в онлайн просторі, де деякі люди можуть собі дозволити це через відчуття безкарності, адже можна зробити фейковий акаунт у соцмережах й писати що завгодно кому завгодно, виплескуючи таким чином власний негатив (так роблять хейтери).

Моделі токсичної поведінки й способи самозахисту від такої поведінки описує у своїй книзі «Токсичні люди. Як боротися з дисфункціональними стосунками» лікар психіатр Тім Кантофер. За словами автора, токсичними можуть бути не лише люди, а й сім'ї, місця та навіть ситуації [7]. Війна на мою думку теж супер токсична ситуація й людина, яка опинись у такий ситуації відчуває весь

спектр негативу від порушення особистих кордонів, до психологічного насилля, видом якого є різноманітні маніпуляції свідомістю, зокрема вся російська пропаганда та фейкові вкиди побудовані на алгоритмах маніпуляції й зштовхуванням людей у міжособистісні конфлікти.

Найбільша проблема для мене як для ВПО це стигматизація, маніпуляції на питаннях мови спілкування [6], та непоодинокі випадки абьюзу, упередженого ставлення з боку так званих патріотичніших людей з громад, що приймають, а саме з боку співгромадян які вважають себе якіснішими українцями за фактом місця народження й звісно ж спроби нав'язування так званої провини людини, яка вижила задля заподіяння моральної шкоди у конфліктних ситуаціях задля самоствердження.

Ось перелік найпопулярніших фраз від людей, які не є ВПО й дуже пишуться своїм місцем народження й «справжньою» українськістю, що по факту є лише токсичним проявом незрілої особистості, яка конкурує з переселенцем і є інфантильною людиною, булером та абьюзером.

**«Понаїхали війна через вас не потрібно було ходити на референдум!»** – безпідставне звинувачення недоведеного у суді факту з перенесенням відповідальності на цивільну особу, яка змушена була переміститися, аби врятувати своє життя [3].

**«Повертайтесь додому, бо там вже не стріляють! Чого ми вас маємо годувати!?»** – токсична відмова у допомозі, абьюз, маніпуляція на почутті провини [1] й заклик повернутися на окуповані території, що може бути небезпечним для життя ВПО.

Ці два пункти були дуже популярні з 2014 до 2022 року.

**«Говори державною мовою! Хто не говорить державною мовою, той не українець, а москаль!»** – порушення ст. 10 Конституції України [2], маніпуляція, абьюз, стигматизація за мовною ознакою, адже рідна мова це та мова якою людина говорить з дитинства й все життя.

**«Якби Донбас не балакав російською, то б і війни б не було! Це все через вас!»** – узагальнення, перенесення відповідальності, колективна відповідальність перекладена на конкретну людину, маніпуляція аби викликати почуття неповноцінності й провини за інакшість тощо [7].

Що відчувають люди з-поміж осіб зі статусом ВПО, надто ті які розмовляють російською?

- Сором за законне право спілкуватися рідною мовою.
- Сором та провину за те, що залишились у живих, а не померли чи не лишились в окупації.
- Відчувають у таких ситуаціях себе цапом-відбувайлом.
- Відчувають себе покинутими та зайвими.
- Відчувають пасивну агресію до людей, які це їм говорять.
- Відчувають страх й недовіру до оточення.
- Відчувають розгубленість, тривогу та втрату контролю над своїм життям.
- В тяжких випадках впадають у депресію й в них з'являються думки щодо суїциду тощо.

Все це є великим викликом й потребуватиме нових терапевтичних методик для реабілітації людей після закінчення війни, як серед ВПО так й серед інших українців, які мають різний досвід проживання травм війни.

### Література:

1. Берн Ерік. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016.

2. Верховна Рада України. Конституція України. Розділ I. 10 ст. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 19.03.2023).

3. Вікіпедія Звинувачення жертви URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Звинувачення\\_жертви](https://uk.wikipedia.org/wiki/Звинувачення_жертви) (дата звернення: 19.03.2024).

4. Вікіпедія Психологічна травма URL: [https://uk.wikipedia.org/Психологічна\\_травма](https://uk.wikipedia.org/Психологічна_травма) (дата звернення: 19.03.2024).

5. Вікіпедія Тривожний розлад особистості URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривожні\\_розлади\\_особистості](https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривожні_розлади_особистості) (дата звернення: 19.03.2024).

6. Доломанжи Антоніна сайт ЗМІ «УНІАН» Омбудсмен звернувся до правоохоронців через скандальні висловлювання Фаріон URL: <https://www.unian.ua/society/ombudsmen-zvernuvsya-do-pravoohoronciv-cherez-skandalni-vislovlyuvannya-farion-12448485.html> (дата публікації матеріалу: 7.11.2023).

7. Кантофер Тім. Токсичні люди. Як боротися з дисфункціональними стосунками. Київ: Видавнича група КМ-Букс, 2023. 31 с.

8. Станчишин Володимир. Стіни у моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Видання 2-ге, виправлене. Київ: Віхола, 2023. 26 с.

9. Трофімова Маргарита сайт ЗМІ «Ірта-факс» - ГО «ВІЛЬНИЙ СХІД» Вкрадене життя. Луганщина в окупації URL: <https://irtafax.com/vkradene-zhyttia-luhanshchyna-v-okupatsii/> (дата публікації матеріалу: 23.02.2023).

**Федорова А. К.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кресан О. Д.**

## **ПРОБЛЕМА РОЗЛАДУ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ДИТИНИ**

Останнім часом увага суспільства, освітян прикута до феномену дитячого аутизму, у зв'язку з соціалізацією та навчанням таких дітей. Не менш актуальним питання аутизму є й для психологів, як практиків, так і дослідників. Насамперед, актуальність проблеми аутизму полягає у з'ясуванні особливостей психічного розвитку дітей, а також і їх соціалізації.

Нині поняття «аутизм» використовується у психологічній науці у декількох значеннях: *порушення* контактів із реальністю і заглибленням у світ власних переживань, де мислення підпорядковане афективним потребам; *стан*, що супроводжується зниженням можливості особи довільно керувати власним мисленням, відключатися від тяжких думок навколо обмеженого кола питань і бажань, зникнення потреби контакту з людьми, виконанні спільної діяльності; індивідуальні особливості, які пов'язані з орієнтацією суб'єкта на свій внутрішній світ і внутрішні критерії в оцінці подій, що призводить до втрати розуміння інших і неадекватній реакції на їх поведінку [1].

Аутизм, як відхилення розвитку, зустрічається близько у 1% населення. Його розуміють як психологічний стан, що пов'язаний з проблемами у соціальній поведінці та спілкуванні, сенсорним сприйняттям, рухами та дрібною моторикою, мовою та інтелектуальними здібностями. Наразі дослідниками використовується поняття «розлад аутистичного спектру (РАС)», оскільки існує доволі широкий спектр симптомів і міри їх складності, які дуже різняться у кожному індивідуальному прояві.

*Розлади аутистичного спектру* (аутизм) – стан, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вродженим і всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування. Його неможливо вилікувати, проте з часом можна скоригувати і адаптувати людину до соціального життя.

Означений стан розвивається у дітей у віці 1,5–2 роки та проявляється у специфічних розладах розумової діяльності – порушенні діяльності емоційної сфери зі збереженням інтелектуальної складової, зокрема мислення. У відповідності до міжнародної класифікації захворювань МКЗ-11 виділяють: ранній дитячий аутизм; атипичний аутизм; синдром Ретта; синдром Аспергера. Кожен зі вказаних видів має певні ознаки, проте виділені й найбільш універсальні ознаки: особи з РАС є емоційно закритими, зосередженими на собі і не виявляють бажання спілкуватися з людьми.

Найбільш типовими ознаками дітей з розладами аутичного спектру є: порушення мовлення, уникання зорового контакту з дорослими й однолітками, схильність до стереотипії (ритмічне повторення одних і тих же рухів), а також однаковість у проявах активності. Разом із тим, діти з РАС заглиблені у собі, схильні до усамітнення та монотонної діяльності (можуть годинами складати кубики чи ходити від стінки до стінки, а окремих випадках, особливо тоді, коли їм щось не вдається, що доволі часто можна помітити, схильність до проявів аутоагресії).

В цілому дослідниками [1; 3; 4] виділені наступні ознаки розладу аутичного спектру у дітей:

- надто обмежене (вузьке) коло інтересів і захопленість однією темою;
- сенсорна чутливість (гіпер- або гіпочутливість зору, нюху, слуху);
- захопленість рутинною, ритуалами й діями, які варто повторювати, життя за розкладом (стереотипність у поведінці, страх щось змінювати);
- ускладнення під час встановлення та підтримки соціальних стосунків;
- ускладнення у процесі комунікації та мовленнєвого розвитку;
- відсутність зацікавленості іграшками (слабкий інтерес або надмірне захоплення лише однією);
- усамітнення, яке покликано захистити дітей від проблем у спілкуванні, від різного роду проблем, пов'язаних із взаємодією.

Дослідники з'ясували, що існують відмінності між стилем мислення дітей з РАС у порівнянні зі стандартним типом мислення звичайних дітей, зокрема увага до деталей і надзвичайно розвинене мислення образами; проблеми з сенсорною обробкою інформації; відсутність здатності все робити завчасно; відсутність вміння виконувати завдання; фіксація дитини на чомусь одному. Саме тому, діти з РАС добре сприймають візуальний матеріал, зосереджуються на деталях, запам'ятовують великі обсяги інформації, але дитині з аутизмом важко вловити зміст прочитаного або зробити висновок з розказаної історії, що призводить до проблем з розумінням сутності всього змісту. Разом із тим, діти з РАС відрізняються рівнем розвитку соціальних навичок, мовлення, здатності опановувати матеріал [4, с. 7].

Отже, розлади аутичного спектру у психології розуміють як певний стан, що виникає внаслідок порушення психічного розвитку та характеризується дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування. РАС виникає у дітей у 1,5–2 роки та проявляється у специфічних розладах розумової діяльності, зокрема у порушеннях функціонування емоційної і пізнавальної сфер. Загалом діти з РАС є емоційно закритими, зосередженими на собі і не виявляють бажання до спілкування з людьми.

#### **Література:**

1. Гошовська Д. Т. Спеціальна психологія та методика педагогічно-корекційного тренінгу: навч.-метод. посіб. Луцьк, 2011. 265с.
2. Кобильченко В., Омельченко І. Спеціальна психологія: навч. посіб. К.: Академія, 2020. 224 с.
3. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Спеціальна психологія. У питаннях і відповідях: навч. посіб. / укл. О. В. Чепка. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016 104 с.

**Філімонова Х. О.**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
**Шевченко С. В.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛИЗЬКОГО ОТОЧЕННЯ ВІЙСЬКВОСЛУЖБОВЦЯ, ЯКИЙ ПОВЕРНУВСЯ ІЗ ЗОНИ БОЙВИХ ДІЙ**

Військовий конфлікт на сході нашої країни, який розпочався у 2014 році і тягнувся впродовж восьми років, 24 лютого 2022 року набув повномасштабного вторгнення країни агресора. Переживання, потрясіння, емоційне вигорання, не розуміння з боку соціального оточення все це накладає відтінок на психологічний стан. Участь у бойових діях впливає не тільки на особистість, але й здатна змінювати її. Цей вплив може бути деструктивним та призводити до погіршення психічного здоров'я особистості. Без належної психологічної підтримки та заходів соціально-психологічної реабілітації людини, яка зазнала травматичного досвіду війни, важко відновити своє психологічне здоров'я (Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, О. В. Числицька).

*Актуальність* теми зумовлена тим, що наразі в українському суспільстві тема психологічних особливостей близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій, ще не достатньо розглянута та вивчена. Для українського суспільства ця тема залишається новою, та потребує ретельного та поглибленого дослідження досвіду інших країн та особливостей адаптації у сьогоденні. Діяльність військового – характеризується дуже високим рівнем напруження, всіх механізмів організму, яка обумовлюється небезпекою для здоров'я та життя людини. Участь у бойових діях – це не тільки бойовий досвід, але фізичні та психологічні травми, стресові події виключного характеру, які визивають загальний дистрес. Дружини, сім'ї та близьке оточення військовослужбовця, які знаходяться у соціальному мирному середовищі та далеко від бойових дій, також відчувають деформацію внутрішньої життєдіяльності, різке зниження самооцінки, втрата ідентичності, стрес, тривога та невизначеність, окрім цього постійні переживання за близьку людину на фронті, деструктивно дається в знаки та впливає на соціальну адаптацію та психоемоційний стан особистості. Сім'ї УБД це специфічна соціальна група, специфіка якої зумовлюється соціально-побутовими умовами в яких вони знаходяться під впливом характеру діяльності, а також індивідуально-психологічними особливостями близького оточення. Одним з перспективних завдань, які допомагають вирішити багато проблем соціально - психологічної адаптації є психологічна допомога близькому оточенню військовослужбовця.



**Предмет дослідження** – особливості близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій.

**Об'єкт дослідження** - психологічні особливості близького оточення військовослужбовця.

**Мета дослідження** – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне виявлення психологічних особливостей близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій.

Відомо, що сім'я та близьке оточення є одним з факторів, який впливає на психологічний стан військовослужбовця під час виконання службових завдань. Про це говорять як зарубіжні дослідники так і вітчизняні. Через гнів, емоційне вигорання, соціальну ізоляцію, оніміння, що часом проходять під впливом ПТСР, ветерани можуть віддалитися від своїх родин та близького оточення. Проблеми в міжособистісних стосунках корелюються з важкістю симптомів ПТСР, зокрема з симптомом емоційного оніміння.

На дружин військових з ПТСР значно впливають симптоми їх чоловіків і тягар турботи та догляду [1]. Сім'ї та близьке оточення військовослужбовця перебувають під впливом стресових розладів учасника бойових дій – агресія у різних її проявах, розчарування, розгубленість, роздратованість, безсоння, все це як має відображення на життя та поведінку у соціальному житті.

Серед механізмів виникнення стресових розладів у військовослужбовця можуть бути – проблема механізму психічного зараження, порушення адаптації, агресія, відсутність почуття відповідальності, тощо. Можна стверджувати, що сім'я, яка намагається впоратися з пошкодженням, спричиненим травмою може бути травмована цілком [2].

Повертаючись до цивільного життя, бійці в більшій мірі не адаптовані до мирного життя, тому їм складніше виконувати свої функції у сім'ї. Вони засмучують інших своєю вразливістю, загостреними почуттями та чутливістю до навколишніх факторів та настрою соціуму, більшість з них поповодяться відсторонено, мало спілкуються з оточуючими, часто взагалі обмежують свій зв'язок з сім'єю, друзями, знайомими та колишніми колегами. ПТСР-симптоматика серед ветеранів, підвищує ризик агресії щодо їхніх партнерів. Зважаючи на усі можливі фактори ускладнення фахівці розглядають цю категорію людей, як окрему категорію, що потребує професійної психологічної допомоги.

Психологічними особливостями близького оточення учасника бойових дій є актуальним:

1. Виявлення психологічних особливостей та проблематики близького оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій;
2. Визначення чинників стресу та симптомів травматизації даної категорії та безпосередньо самого учасника бойових дій;
3. Шляхи вирішення проблематики та окреслення напряму психологічної допомоги близькому оточенню військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій;

Сім'я та близьке оточення, які знали військовослужбовця до мобілізації, відчувають більше складнощів після повернення учасника бойових до цивільного життя,

ніж ті, які познайомилися під час бойових дій або після повернення військово-службовця до мирного життя. Емоційний стан близьких людей, захисника напряму залежить від психоемоційного стану самого захисника, якщо ПТСР яскраво виражено, близькому оточенню важко справлятися з нестабільною психікою та розладами ветерана. ПТСР пов'язаний із військовою травмою, часто асоціюється із відмовою від участі у громадській діяльності, обмеження дружніх зв'язків і зменшення емоційної близькості. Недостатня соціальна підтримка ветеранів підвищує ризик розвитку та хронічного перебігу ПТСР. Ветерани, які беруть активну участь у соціальному житті суспільства, відчувають послаблення симптомів ПТСР швидше, ніж ті хто менше залучається до громадських справ. А коригування підтримки умиротворення стресу статистично пов'язано з саморозкриттям, особливо за сприяння та підтримки інших гідних уваги осіб .

Також наряду зі стресовими розладами та ПТСР, у військового який повернувся із зони бойових дій можуть виникнути проблеми з алкоголем та проявом агресії під його впливом, що також має негативний вплив на взаєморозуміння та стосунки із рідними та близькими.

Крім того, коли люди тривалий час знаходяться один від одного на відстані, вони відвикають від комунікації один з одним. І коли військовослужбовець повертається, емоційно і психічно виснажений, а разом із ним і виснажена його сім'я та близьке оточення, у такій ситуації виходять на перший план конфлікти.

Учасники бойових дій, повернувшись до «нормального» життя, а деякі з них, які опинилися без роботи стають доцільно, дезадаптованими і тоді їм стає ще складніше виконувати свою соціальну роль. Вони засмучують інших своєю вразливістю та загостреною чутливістю, стають відлюдниками, обмежують зв'язок із оточенням. І це ще не найдезадаптивніша реакція на травму.

Усім, хто має близьке відношення до ветерана, не просто потрібна, а не обхідна психологічна допомога – у першу чергу у розумінні психологічного стану, підтримці, співчутті, доброзичливому ставленні, довірі, щирості, відвертості, не засудженні тих або інших дій та відчуття, які виникають, постійно змінений настрій, повага на особисту думку. Тому, що найгостріші питання, які питання хвилюють близьке оточення військовослужбовця, який повернувся із зони бойових дій – це:

1. Розуміння, які зміни сталися у психоемоційному стані бійця під час виконання бойових завдань;
2. Вплив цих змін на його поведінку;
3. Навчитися правильним формам спілкування із ветераном УБД;
4. Навчитися розуміти свій емоційний стан, оволодіти навичками саморегуляції;

Тобто діагностика та реабілітаційні заходи, дозволяють підвищити психоемоційну корекцію та психологічну допомогу, сім'ям та близькому оточенню військовослужбовця.

Найбільш часто вживаним форматом терапії, для людей, що стали жертвами травматичного досвіду є групова терапія. Цей метод активно використовується у поєднанні з численими видами індивідуального підходу. Існує велика кількість на-

прямів групової терапії. Вони охоплюють когнітивно-біхевіоральні, психоаналітичні та психодраматичні групи, групи самодопомоги, групи аналізу сновидінь, арт-терапії та інші [3].

Психотерапія при ПТСР має на меті, допомогу пацієнтові «побороти» проблеми та «пропрацювати» симптоми, які виникають під час виникнення стресової ситуації.

Основне завдання психолога – допомогти клієнту усвідомити можливість трансформації його кризового стану, побачити перспективи та можливості повернення до нормального життя. В результаті проходження тренінгів клієнти повинні знати – особливості і закономірності подолання стресового, травматичного та посттравматичного стресового розладу, методи їх подолання [4].

Особливе значення в роботі з близьким оточенням ветерана УБД є розуміння і вміння психолога відгукнутися також на потребу у визнанні мужності і зусиль, дружин, матерів, рідних та друзів у період цих випробувань, що впали на їхню родину: підтримці військовослужбовця, коли він воював, у визнанні тривоги за нього під час його служби, у визнанні турбот дружини військового про сім'ю, дітей, коли чоловік був на фронті; у визнанні того, що близьке оточення своєю причетністю до близького-воїна, по суті теж змагалися за благополуччя всієї України .

*Встановлено що, дуже важливо усвідомлювати, що «як було, уже не буде».* Дружини, сім'ї та близьке оточення військовослужбовця, має це розуміти. Важливо проявляти увагу, витримку, розуміння та терпіння та необхідно допомогти впоратися йому з його психічними розладами. Тому, що коли військовослужбовець потрапляє на фронт, йому треба вчитися адаптуватися до тих умов, але при поверненні до дому, ветерану УБД треба знову пере адаптуватися до цивільного життя, де формуючим і підтримуючим фактором постає близьке оточення. Також дуже важливо не забувати також і про свій фізичний та емоційний стан і це не є ознакою егоїзму. Кожна людина повинна мати змогу та сили піклуватися про іншого, тільки тоді коли вона сама має ресурс, тобто якісно подбати про себе. Варто знати де, як і яким чином всі хто мають безпосереднє відношення до військовослужбовця, який перебуває або повернувся із зони бойових дій, можуть отримати психологічну підтримку та допомогу.

### **Література:**

1. Рибик Л. А. – ад'юнкт Національної академії внутрішніх справ, м. Київ., Вториний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/444/446/>
2. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. К. НАОУ, 2006. 80 с.
3. Колесник М. Посттравматичний стресовий стан: діагностика, терапія, реабілітація / М. Колеснік// *Укр.медичний часопис: актуальні питання клінічної практики*. 2015. № 4 (108). С. 8–10.
4. Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії – книга Психологічна допомога військовим. К: Видавництво психологічної літератури «Psychobook», 2022 . С.124.

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

## **ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ МІЛІТАРНОЇ ДІЙСНОСТІ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ**

Війна становить серйозну загрозу життю і здоров'ю дітей. За даними ООН та ЮНІСЕФ на лише кінець березня Україну покинуло 2 млн дітей, ще 2,5 млн отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ООН: через війну, 2022). Крім того, 226 дітей загинуло, 415 отримали поранення (Офіс Генерального прокурора, 2022). Усе це підтверджує, що діти є найбільш вразливою групою в умовах війни і потребують усебічної підтримки, допомоги та уваги до їхньої смисложиттєвої сфери як умови виживання і розвитку.

У сучасних психологічних дослідженнях особлива увага акцентується на довготривалих наслідках війни для дітей підліткового віку, які можуть стикатися з несподіваними для них травматичними подіями, а також із довготривалими несприятливими подіями, що є причиною непродуктивних стратегій поведінки підлітків. Як правило, підлітки, які переживають війну, страждають від стресу, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриваються в собі, обирають добровільну соціальну ізоляцію, а також асоціальну поведінку [3].

В умовах війни зростає необхідність формування стресостійкості у дітей підліткового віку як необхідної умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя. Рівень стресостійкості залежить від здатності особистості адекватно оцінювати ситуацію і власні можливості, навичок самоконтролю, вмотивованості, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу. Крім того, стресостійкість підлітків у період війни значною мірою залежить від підтримки сім'ї та психолого-педагогічної допомоги, що має спрямовуватися на: розвиток емоційної стійкості усіх суб'єктів виховного процесу; планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети; урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни; створення власного досвіду подолання труднощів [3].

Позашкільна діяльність є недооціненим чинником у формуванні освіченої, свідомої та активної молоді в Україні, а в умовах війни вона стає надзвичайно актуальною. Війна в Україні призвела до численних труднощів у житті громадян, включаючи учнів, тому позашкільна діяльність може стати важливим засобом подолання негативних наслідків війни.

Позашкільна діяльність для учнів стає місцем, де формуються важливі цінності, що допомагають відчувати підтримку від родини та суспільства, зберегти внутрішню стійкість і знайти можливості для розвитку. Це дає можливість учням не заглиблюватися в негативний стан після втрати та конфліктів, а знайти нові заняття, що на практиці допомогатиме злагодити сприйняття стресової реальності та акцентувати почуття національної свідомості. Крім того, позашкільна діяльність учнів в

умовах мілітарної дійсності є ефективним засобом виховання патріотизму та формування національної свідомості. Україна знаходиться в складних соціально-політичних умовах, що вимагає від нас націоналізму та патріотизму, спрямованих на виховання сильного громадянства. В умовах війни позашкільна діяльність спрямована на формування здатності до захисту Батьківщини, захисту національних традицій та історичної пам'яті. У рамках таких заходів проводяться екскурсії до пам'ятників і музеїв, присвячених героям України, а також до пам'ятних місць війни.

Також національно-патріотичне виховання може включати в себе організацію різноманітних заходів, що спрямовані на збільшення інформованості учнів про традиції та історію своєї країни. Це можуть бути тематичні вечори, круглі столи, лекції з історії України, виставки та конкурси малюнків і фотографій на тему патріотизму. Участь у політичних і наукових конференціях може допомогти виховати патріотичну свідомість та історичне сприйняття. Учасники таких заходів отримують знання про історію та сучасний стан нашої країни, що дозволяє розвивати в них свідоме ставлення до власної культури та історії.

Позашкільна діяльність патріотичного спрямування відіграє важливу роль як чинник формування моральної та психологічної стабільності учнів. У період соціальної нестабільності, війни, економічних напружень і стресів патріотична свідомість може бути однією з ознак духовної стійкості українства. Патріотична діяльність спрямована на виховання в учнів почуття гідності, моральної стійкості та відповідальності за долю своєї країни. Живі та яскраві враження, які учні отримують на таких заходах, можуть допомогти звести на мінімум відчуття самотності і спонукати учнів відчувати себе сильними та стресостійкими. Аналізуючи громадянську компетентність і подальшу стресостійкість дослідники М. Яремович та С. Патрика вказують: «Громадянську компетентність учнів формують шляхом навчання в дії, наприклад, розглядом певних проблем, які можуть виникати у майбутньому, та в пошуках власного рішення» [4].

Отже, позашкільна патріотична діяльність може відігравати важливу роль у формуванні моральної та психологічної стабільності учнів. Сприйняття національної культури та імпульс до її розвитку, допоможуть навчити молодь поважати власну історію та традиції, що допоможе створити у свою чергу стабільну суспільну поведінку більшого числа людей.

#### Література:

1. Немцова Л. О. Патріотичне виховання учнів в умовах позашкільної діяльності. *Імідж сучасного педагога*. №3(210).2023.С.110–114
2. Пересада Р. В. Формування національної свідомості та патріотизму учнівської молоді шляхом використання проектних і мультимедійних технологій у виховній та освітній діяльності вчителя. *Інноваційні практики наукової освіти* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (15-19 груд.2022 р.). Київ, 2022. С. 766–773.
3. Журба К. Війна як чинник впливу на смислоттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*.2022. №2(110). С.105–109
4. Яремович М. А., Партика С. Я. Шляхи формування громадянської компетентності в учнів початкових класів НУШ. *Modern research in world science : the 12 th International scientific and practical conference (February 26-28, 2023)*. SPC «Sci-conf. com. ua». Lviv, 2023. P. 582–587.

**Хомич Ю. М.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

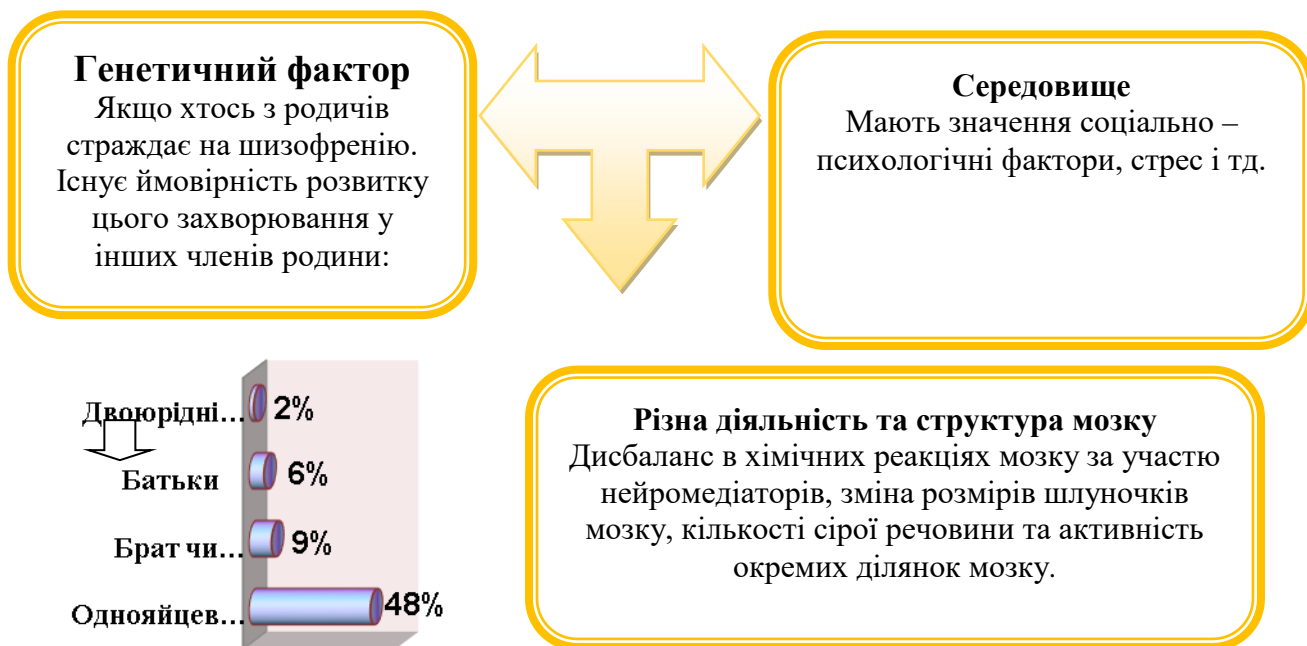
## **КЛІНІКО - ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХВОРИХ НА ШИЗОФРЕНІЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

В усьому світі на шизофренію хворіють приблизно 1% всього населення планети. Це захворювання частіше ніж інші психічні хвороби призводить до інвалідизації. На жаль, термін «шизофренія» давно став образливим словом. Його часто можна почути в звичайній розмові у негативному контексті – шизофренічні вчинки, шизофренічний вислів і тд. Коли необхідно когось принизити, люди часто застосовують цей психіатричний термін. При цьому ті, хто його використовує у такий спосіб, мають дуже непевне уявлення про те, що дійсно являє собою шизофренія як захворювання. Шизофренія є одним з найскладніших психічних захворювань, причини розвитку якого не зрозумілі до теперішнього часу. Ця хвороба виражається в фундаментальному розладі мислення, але її прояви настільки різнопланові, що деякі фахівці вважають шизофренію цілим комплексом захворювань, а не як окрему хворобу. Актуальною ця проблема у військовій клінічній психології постає тепер, в умовах дії постійних стресогенних факторів високої інтенсивності на військовослужбовців (постійні артобстріли, психологічні травми пов'язані з втратою побратимів, відсутністю нормальних умов для відпочинку на протязі тривалого часу, адже деякі військові знаходяться в зоні активних бойових дій вже більше 1,5 року без ротацій). Тому не дивно що на фоні цього виникають часті психози, а також дебют шизофренії у молодих людей, як наслідок бойової психічної травми. Такі військовослужбовці потребують індивідуального підходу з боку командирів, оскільки можуть проявити симптоматику захворювання в будь який момент. Варто пам'ятати, що в них є доступ до зброї. Тому особливо важливим є спостереження за такою людиною в підрозділах та контролю її поведінки з боку безпосередніх командирів.

**Шизофренія ( F20)** – це психіатричне захворювання невизначної етіології (переважно ендогенне), з прогресивним перебігом, що проявляється характерними змінами особистості, емоційною бідністю, розчепленням особистості, втратою зв'язку з реальністю. Для неї є характерними розлади операційної сторони мислення, динаміки мислення у вигляді викривлення та зниження рівня

узагальнення та класифікації, а також зісковзування, резонерства, різноплановості мислення та інертності.

## Що спричиняє шизофренію?



Щоб поставити діагноз необхідно аби симптоми тривали щонайменше 6 (шість) місяців. Його може поставити тільки лікар психіатр і тільки після ретельного клінічного обстеження, оскільки подібні симптоми можуть викликатися й іншими захворюваннями, такими як зловживання психотропними речовинами, алкоголем, запалення головного мозку, пухлинами в мозку та ін.

У деяких пацієнтів шизофренія виявляється раптово, без явних тривожних симптомів. Але, найчастіше, перші натяки на хворобу проявляються поступово, наростаючи разом з тривожними ознаками. Багато друзів і родичів пацієнтів з шизофренією розповідають, що бачили, як з людиною відбувається щось не те, проте не знали, що це може бути.

Ознаки і симптоми шизофренії значно змінюються і відрізняються від людини до людини, як і загальна картина і ступінь захворювання. Не кожна особа з шизофренією матиме всі ті симптоми про які описано вище, також симптоми можуть змінюватися з часом і наростати.

Якщо взяти статистичні данні, то на випадки шизофренії в порівнянні з випадками ПТСР (посттравматичного стресового розладу) припадає значно менше, але проблема збільшення кількості хворих на це захворювання в лавах ЗСУ вимагає особливої уваги з боку психіатрії та психології. Це пов'язано з тим, що більшість військових мають доступ до зброї, а тому становлять загрозу. Оскільки більша частина військовослужбовців є мобілізованими які не проходили ВЛК, ймовірність захворювання серед них на шизофренію зростає. Тому важливим є організація огляду психологами у військових частинах, психіатрами в госпіталях та лікарнях з метою відсіювання такого контингенту солдат та офіцерів.

Дебют, тобто перший прояв шизофренії характерний для молодого віку. Виникає він у військовослужбовців внаслідок дії стресогених факторів високої інтенсивності (бойові дії). Саме вони дають поштовх до розвитку клінічної картини даного захворювання, оскільки у деяких випадках шизофренія протікає латентно, без характерної симптоматики. Військовослужбовець може про неї навіть не здогадуватися. Але внаслідок несприятливої атмосфери, розквіт клінічної картини відбувається у вигляді психозу. Військовий починає дивно себе вести, втрачає критичність мислення, з'являються галюцинації різної етіології. Саме таку поведінку помічають командири або побратими і звертаються по допомогу до військового психіатра, або до цивільного, в разі коли військового немає. В такому випадку військовослужбовець направляється на стаціонарне лікування в психіатричне відділення з подальшим проходженням ВЛК, на предмет придатності до проходження військової служби.

Після проходження ВЛК хворому виставляється стаття згідно наказу №402. Стаття 16а (шизофренія, шизотипові та маячні розлади, афективні розлади з часто повторюваними фазами) – військовослужбовці непридатні до військової служби з виключенням з військового обліку.

Стаття 16б (розлади настрою (афективні) з рідкими приступами та тривалими проміжками повного клінічного здоров'я) – військовослужбовці непридатні до військової служби в мирний час, обмежено придатні у воєнний час.

На прийомі у психіатра хворий скаржиться на слухові галюцинації у вигляді сторонніх голосів, що коментують чи ведуть діалоги, марення контролю та впливу, почуття «зробленості» думок, відчуттів, рухів, відчуття телепатії, тобто прийому чи передачі думок на відстані, їхня відкритість. В деяких випадках скарг може просто не бути з боку пацієнта, але лікар шляхом збору анамнезу, розповіді свідків щодо неадекватної поведінки хворого, наявності розірваності мови та неологізмів може запідозрити психоз. Психіатр в такому випадку направляє пацієнта до клінічного психолога з метою дослідження порушень мислення та емоційно – вольової сфери.

Отже, діагноз шизофренії може мати значний вплив на різні аспекти життя людини, включаючи психоемоційний стан, фізичне здоров'я, стосунки та працездатність. Різні теоретичні підходи, такі як психодинамічна теорія чи теорія стресу, допомагають розуміти механізми виникнення та наслідки травми для особистості. Дослідження у цій області спрямовані на розробку ефективних методів інтервенції та підтримки для постраждалих, що допомагають зменшити негативний вплив травми та сприяють поліпшенню їхнього психічного стану та якості життя.

### **Література:**

1. Ільїна Н. М. Клінічна психологія, університетська книга, Україна, 2023, 142 с.
2. Психіатрія і наркологія: підручник. І. І. Погорелов, О. Д. Манаєнкова 3-є видання, видавництво Медицина 2023, 77с.
3. Книга Психіатрія та наркологія Григорій Сонник, Андрій Скрипніков, видавництво Медицина 2021, 87с.



**Хомутовська Ю. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Литовченко Н. Ф.**

## **ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

У психологічній літературі немає чіткого визначення поняття «психологічний бар'єр». У даний час бар'єри вивчаються з різних позицій і підходів: у залежності від розуміння їхньої природи, сутності і способів аналізу. Ці розходження знаходять своє відображення у великій кількості тлумачень психологічних бар'єрів, що розкривають погляди на їхню природу.

Так, український «Психологічний словник» за редакцією Н. А. Побірченко тлумачить термін «бар'єр психологічний» як інтенсивні емоційні переживання, переважно негативні, які чинять перешкоди для ефективного виконання певної дії або діяльності, спілкування, реалізації особистісних потенцій [4, с. 33].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» В. Шагара під психологічним бар'єром розуміється психічний стан, який проявляється як надмірна пасивність і перешкоджає виконанню певних дій. Емоційними механізмами психологічних бар'єрів, за визначенням словника, є посилення негативних переживань і установок, що асоційовані з завданням, – таким як сором, провина, страх, тривога та самооцінка (до прикладу, «страх сцени») [8, с. 37].

У термінологічному словнику, представленому на сайті Вінницького національного технічного університету під психологічними бар'єрами розуміють внутрішню заваду психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), що перешкоджає успішному виконанню людиною певної дії [7].

«Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки» О. Є. Коваль подає наступне тлумачення: психологічні бар'єри – це внутрішні перешкоди, які заважають людям правильно мислити і діяти серед інших людей. Це часто трапляється у сфері ділових та особистих стосунків, де люди не можуть розвинути відкриті та довірливі взаємини [1, с. 99].

Автори «Словника педагогічних і психологічних термінів» трактують психологічний бар'єр як негативну установку, що сформувалася внаслідок попереднього досвіду [6, с. 115].

Як бачимо, більшість тлумачень пов'язані з внутрішніми перепонами та діяльністю. Психологічні бар'єри опосередковано враховують також внутрішні

конфлікти, зокрема, проблема психологічних перепон пов'язана з внутрішніми конфліктами особистості, негативними емоційними станами. Однак, як слушно зауважує А. В. Массанов, психологічні бар'єри можуть проявлятися у вигляді внутрішніх конфліктів, але конфлікти не завжди приймають форму психологічних бар'єрів [2, с. 21].

Зараз поняття психологічних бар'єрів іноді використовують лише для пояснення деяких психічних явищ, для розробки якихось психологічних проблем. Українська дослідниця Л. Л. Шелегова розглянула проблеми психологічних бар'єрів, їх висвітлення в сучасній психологічній літературі, їх вплив на процес навчання та можливі шляхи їх подолання.

Як бачимо, деякі з визначень перетинаються у своїх істотних частинах, інші виявляють явну суперечливість. Так, Р. С. Немов розуміє психологічний бар'єр як внутрішню перешкоду психологічної природи (небажання, страх, непевність і т.п.), що заважає людині успішно виконувати певну дію. А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський вважають, що психологічний бар'єр – психічний стан, що проявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню ними тих або інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єра полягає в посиленні негативних переживань і установок – сорому, почуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки, які асоціюються із завданням.

К. К. Платонов вказує, що психологічний бар'єр – це мотив, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дії. М. І. Конюхов визначає психологічні бар'єри як інтенсивні емоційні переживання, частіше негативного плану (сором, почуття провини, страху, тривоги, низька самооцінка та ін.), які заважають діяльності, реалізації особистісного смислу, особистісної потенції. Р. Х. Шакуров розглядає психологічний бар'єр особистості як психологічну категорію, що є необхідною умовою саморозвитку особистості [5, с. 48].

На думку сучасного українського дослідника психологічних бар'єрів А. В. Массанова, – це психічний стан, що з'являється перед або під час виконання діяльності, і заважає успішній реалізації мети цієї діяльності [2, с. 42].

Варто наголосити, що дослідження проблеми психологічних бар'єрів передбачає звернення уваги на всі форми їх прояву з точки зору пов'язаних з ними психологічних феноменів. Необхідно враховувати міждисциплінарний характер психологічних бар'єрів, а саме оцінювати їх як каталізатори особистої активності, і водночас як рушії індивідуального розвитку.

У контексті вищезазначеного під психологічними перешкодами також розуміють, наприклад, певні психологічні явища, які представлені у формі відчуттів, образів, переживань, що відображають характеристики об'єктів до межі прояву життєдіяльності людини. Як особистості ми стикаємося з перешкодами, які заважають нам задовольнити свої потреби [3, с. 3]. Такі бар'єри є внутрішніми перешкодами психологічного характеру, які заважають людині діяти відповідно. Суб'єкт залишається неактивним і пасивним через психологічні бар'єри.

Усі психологічні бар'єри пов'язані з негативним досвідом, міжособистісними проблемами, внутрішніми конфліктами. Більшою чи меншою мірою це

викликає невпевненість у собі, невдоволення собою та іншими, тривогу, страх і безпідставне почуття провини. Психологічні бар'єри є проявом недостатньої внутрішньої реакції особистості на об'єктивні та незалежно існуючі ситуації. Така реакція не може бути пояснена її змістом, оскільки важливо те, як саме людина реагує на життєві події та ситуації, а не які характеристики її визначають.

Отже, існують різні підходи до тлумачення психологічних бар'єрів, залежно від розуміння їх природи, сутності та способу аналізу. До сьогодні немає єдиного унормованого визначення, проте більшість дослідників розуміють під психологічними бар'єрами мотиваційно орієнтований психічний стан, що перешкоджає ефективній діяльності.

### Література:

1. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки: Навчальний посібник. Вид. 2-ге. доповнене та перероблене / [О. Є. Коваль]. – Тернопіль : ТНЕУ, 2013. 138 с.
2. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2010. 413 с.
3. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента *Habitus*. 2021. URL : [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/40652/1/Habitus-2021\\_Onipko.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/40652/1/Habitus-2021_Onipko.pdf) (дата звернення 02.02.2024 р.)
4. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова/ За ред. Н. А. Побірченко. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
5. Сардарян М. В. Вивчення психологічних бар'єрів особистості зарубіжними та вітчизняними вченими / М. В. Сардарян // Соціально-гуманітарний вісник. Вип. 24. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2018. С. 47–48.
6. Словник педагогічних та психологічних термінів до дисциплін: «Педагогіка», «Педагогіка новаторства», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Методика виховної роботи та основи педагогічної майстерності», «Педагогічний менеджмент» : для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.
7. Термінологічний словник. Режим доступу: [https://web.posibnyku.vntu.edu.ua/icgn/8prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogiki/slov.htm](https://web.posibnyku.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/slov.htm)
8. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

**Чайка О. В.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ ТА ВПЛИВ НА МАЙБУТНІ ПОКОЛІННЯ**

### **Екзистенційне значення війни для особистості.**

Здебільшого філософію війни розглядають у контексті політичного, державного, соціального значення. Ми пропонуємо розглянути її філософське значення для людини, оскільки сенс життя у мирний та воєнний часи може змінюватись та переосмислюватись особистістю. Він також може бути втраченим або може набути іншого характеру.

У звичайний період життя кожної людини наповнене певними сенсами та мотивами. Як то матеріальні бажання і цілі, їх досягнення спонукають людину замислюватись над вищими аспектами її існування. У період війни, людина, яка є безпосереднім її учасником або свідком окрім психологічної травми переживає екзистенційну кризу. Тобто зміна реальності стосується не тільки психіки як головного аспекту життєдіяльності людини, а й сенсу її життя. Усвідомлення, роздуми, пошук відповідей на питання спонукають особистість замислюватись над такими поняттями як «свобода», «смерть», «Бог», «життя», «любов», «буття» та інші.

Центральним аспектом пошуків відповідей на екзистенційні питання буде саме переживання особистістю чуттєвого, емоційного, інтелектуального, розумового аспектів психічного життя, в яких відбувається безпосередня взаємодія між всіма складовими психіки, між зовнішнім і внутрішнім.

### **Визначення переживання. Дослідження в психології.**

Доктор психологічних наук, професор М. В. Папуча писав: «Переживання становить собою особливу діяльність, специфічну роботу, що реалізується у зовнішніх та внутрішніх діях процесу перебудови психологічного світу. Переживання спрямоване на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, загальною метою якого є підвищене осмислене життя (Ф. Є. Василюк, М. В. Папуча). Переживання завжди має свій предмет, те, що саме ми переживаємо»[3].

Такі представники феноменології та екзистенціалізму як Л. Бінсвангер, Ю. Джендлін, С. К'еркегор, Ж.-П. Сартр та інші поняття «переживання» трактували як ознаку і функцію буття людини, яка переживає себе та своє існування у світі, оскільки вона живе.

Переживання як процес є безперервною взаємодією психіки, свідомості, фізіологічних аспектів людини з метою досягти певного сенсу, змінити внутрішній світ через зміну зовнішнього.

Постає питання, чи може людина, яка пережила війну залишитись тією самою, не змінившись? А якщо вона змінилась, то що саме відбулося в її внутрішньому світі, які її нові сенси життя, головні рушійні аспекти її реалізації?

### **Переживання війни як емоційно-фізіологічний процес.**

Війна відображається в психіці особистості як несумісний із життям досвід, який часто утримує її у замороженому, не прожитому, завмерлому стані. Навіть, якщо людина врятувалася від снарядів, не отримала фізичних поранень, вона зазнала найбільшої душевної рани, яка є уцелиною між почуттями та свідомістю. В організмі людини виробляється велика кількість гормонів стресу: кортизолу та норадреналіну, які спонукають через постійне відчуття страху бути в постійній напрузі. Відбувається порушення нервової системи і функція «стій або завмири» починає переважати в психіці людини. А це сповільнює, а інколи взагалі притуплює емоційну реакцію на навколишні події, оскільки свідомість не може вмістити такий жахливий, болючий, трагічний досвід життя.

В подальшому процес переживання війни ускладнюється тим, що практично більшість людей залишаються в стані не переробленого досвіду учасника або свідка війни. Їх емоції жаху і болю фіксуються в тілі недоторканими, забороненими, болісними спогадами і витісняються психікою. Тобто свідомість людини ніби роз'єднує два аспекти особистості – тілесно-емоційний і свідомо-розумовий. Цей біль, як не перероблений досвід є дуже енергоємним, оскільки психіка має постійно фіксувати і контролювати, щоб він не проривався назовні через спогади і пам'ять. А коли це все ж таки відбувається, свідомість людини заново, але в меншій інтенсивності починає проживати події минулого. Таким чином утворюється «замкнене коло», яке блокує особистість в цьому сценарії переживань, які є не завершеним циклом.

### **Переживання війни та вплив на ДНК. Голос до майбутніх поколінь.**

Проблемами психологічної травми в результаті воєнних дій займаються багато міжнародних інститутів вивчення психології війни. Окремим напрямком впливу досвіду переживання війни та інших емоційних, трагічних та болісних подій є вивчення передачі такого досвіду майбутнім поколінням, так звана трансгенераційна травма та трансгенераційний підхід.

Анн Анселін Шутценбергер, почесний професор багатьох університетів, психодраматистка, психотерапевтка, груповий аналітик, пише: «Важливо мати більш чіткі уявлення про те, які зв'язки існують між емоціями, біологією та явищем трансгенераційної передачі».

Нові дослідження у галузі епігенетики свідчать про те, що психологічні травми, важкі часи, емоційний та душевний біль передаються наступним поколінням.

Так Марк Волінн – провідний американський спеціаліст зі спадкової травми, гіпнотерапевт – у своїх наукових статтях та книгах пише про успадковану родинну травму, про її патерни, які заховані та закодовані у поведінкових моделях[2].

Франсуаза Дольто казала: «Все, що замовчується в першому поколінні, друге покоління носить в своєму тілі».

В некодуючих ДНК «запиті» поведінкові та емоційні риси тих життєвих обставин та переживань, які відбувалися з членом сім'ї або цілої родини. Деяких з них замовчуються, існують під грифом таємниці, того, про що не можна розказувати, витісняються з сімейного та родового досвіду, свідомості людей. Проте все цей «скарб» існує як енерго-інформаційна складова ДНК, у вигляді поведінкових патернів та сценаріїв, навіть так званій «сидром річниць» проживають майбутні покоління, не підозрюючи, що все що відбувається має певний сенс та значення і бере початок задовго до їх народження.

### **Висновок.**

### **Переживання війни як природній процес завершення циклу та відродження особистості.**

Ми поділяємо думку, що для того, щоб війна не наклала руйнівний відбиток на долю майбутніх поколінь, переживання варто розглядати як завершений процес певної події, циклу емоцій та почуттів, ментальних конструкцій, які утворювали єдиний взаємопов'язаний психічний механізм, завдяки якому людина усвідомила для себе сенси переживання такого досвіду.

Це невелике дослідження поняття переживання людини в ситуації війни дає зрозуміти, що переживання як дія, яка об'єднує внутрішнє і зовнішнє веде до зміни суб'єкта. Тобто, особистість, якщо вона завершила цикл переживання, змінюється, відроджується або перенароджується в своєму новому відчутті буття і світу.

### **Література:**

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: Як лишити психотравми в минулому. Харків: Vivat, 2022. 624 с.
2. Волін М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло. Харків: Vivat, 2023. 288 с.
3. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин, 2019. 191 с.
4. Юнгер Е. Війна як внутрішнє переживання. К.: Стилет і Стилос, 2022. 136 с.

**Чолакова Л. М.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ ТЕРАПЕВТА З РІЗНИМИ ВИДАМИ ТРАВМИ В ГЕШТАЛЬТ МЕТОДІ.**

Кожен українець чи українка за останні роки набули свій особистий травматичний досвід. В умовах пандемії ковід-19, війни і невизначеності майбутнього багато з них переживають спустошення, відчувають постійну тривогу. Для багатьох звернення за психологічною допомогою є необхідним кроком проживання життєвих подій та відновлення рівноваги. Відтак робота з травмою постала одним із напрямків, у якому зростає потреба в здатних проводити такі консультації кваліфікованих спеціалістах-психологах. Саме тому темою мого наукового інтересу є робота з різними видами травми та особливості терапевтичної роботи у гештальт-підході як інструментарій для психотерапевта.

Метою роботи є опрацювання і описання особливостей терапевтичної роботи у гештальт методі для роботи з клієнтами, які зіштовхнулися з травматичними подіями.

Розуміння визначення травми останнього часу значно розширилось і передбачає майже все, що є болісним чи некомфортним. Це досвід, який знаходиться за межами нормального і для асиміляції якого, на жаль, в людині не вистачає ресурсів чи підтримки. Відтак вона поводитьсь таким чином, щоб продовжувати залишатися за його межами або ніби знову опиняється там всередині (так звані флешбеки). Побудувати міст між цим досвідом і решткою функціонування клієнта і є завдання роботи з травмою. Зціленням буде те в який спосіб створити його достатньо стабільним, щоб можна було перейти від минулого до майбутнього.

Особливістю психологічної роботи з травмою методом гештальт-терапії є насамперед компетентність (професіоналізм) терапевта, його толерантне ставлення у взаємодії з клієнтом.

На початковому етапі звернення першочерговою є підтримка клієнта, якому необхідно пояснити, що такі його емоції як страх, тривога, паніка, агресія є нормальною реакцією організму на ненормальні обставини.

Коли фігури людей зосереджені на тому, що вони втратили, їм значно важче впоратися з новою складною ситуацією. Зрештою вони залишаються на самоті,

ізолювані. Видужання можливе лише в контексті стосунків, воно неможливе в ізоляції. Якщо людина відновлює спілкування, знайомиться з новими людьми і багато комунікує – то психіка весь час калібрується, залучає свої відслонені частини і, як наслідок, відновлюється.

Під час війни працювати з людиною як із жертвою не є підтримкою. Переводити клієнта в активну позицію є більш ефективним. Потрібно не йти в саму травму, а відпрацьовувати в довірливому стані, підсилюючи цілісні процеси усвідомлення і інтеграції людини, стабілізуючи і підкріплюючи її ресурси.

Якщо ми сприймаємо підтримку як присутність, то в такому випадку підтримка може бути двосторонньою. Не схема лікує, а сам терапевт своєю присутністю створює умови і дозволяє психіці людини відновитися.

Важливим є те як сам терапевт переживає цю важку ситуацію, війну, складні життєві обставини для того, щоб бути присутнім там, де контакт і співприсутність між ним та клієнтом не є легкодоступними. Терапевти, які працюють у цьому полі, маючи значно ширшу низку контактів ніж їх клієнти, зможуть підтримувати свою присутність.

Працюючи з травмою ми отримуємо те, що називається вторинною травмою. Тому і самому терапевту потрібно заземлення (той перший стовп у місточку). Це один із ключових аспектів при роботі у воєнний час, де сам терапевт поділяє ситуацію з клієнтом. Якщо ж терапевт не має заземлення – то він сам може опинитись у травматичному місці з клієнтом і тоді вони не будуть в змозі підтримувати один одного, через що зцілюючи стосунки не зформуються.

Говорячи про самопідтримку, Ф. Перлз мав на увазі, що вона полягає в орієнтуванні себе у світі таким чином, щоб self був підтриманий. У такому випадку ми можемо включати сюди звернення не тільки до інших людей, а й природу, мистецтво, музику, танці, все те, що підтримує нас у тому щоб бути тут і тепер. П. Філіппсон вважає, що в середовищних кризах потрібно не обмежуватися підтримкою лише людських істот. Адже весь світ може підтримати нас, якщо ми є відкритими до нього.

Кожна людина хоче відчувати себе унікальною. Відтак важливо підібрати ключик саме до цієї людини, у роботі саме з її проблемою і саме в цьому моменті. За відомим висловом Жан Марі Робін «терапевт зустрічається з клієнтом у тому місці куди його кличе клієнт».

У процесі гештальт терапії між клієнтом та терапевтом будуються стосунки без осуду, теплі та спокійні. Використовуючи гештальтиські засади терапевт добре тримає контакт тут і тепер, опрацьовує id функцію і робить фокусну концентрацію, керує власною увагою, присутністю і усвідомленістю. Це відповідає світовій практиці по опрацюванню травми: робота з тілом, концентрація на диханні і безпечному проживанні травмивного досвіду, відновлення нейропластичності та психічних функцій.

Процес психотерапії досить тривалий. Мозку потрібен час щоб вибудувати нові зв'язки, але результат того вартий – незалежно від того коли сталася подія, кожна людина може відновитися і жити далі.



**Шаповал Л. А.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Ковтун А. Ю.**

## **АРТ - ТЕРАПІЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Термін назви методу «арт-терапія» введений А. Хіллом, який одним із перших наголошував на тому, що мистецтво може здійснювати позитивний вплив на психіку особи. Дослідник стверджував, що внутрішнє «Я» суб'єкта відображається у візуальних формах того часу, коли він (суб'єкт) спроможний виявити себе у творчості.»

Арт-терапія навчає розуміти й виражати почуття, що були витіснені, розвивати художні й творчі здібності, дає можливість отримати матеріал для інтерпретації та діагностичних висновків, виступаючи засобом спілкування з клієнтом на символічному рівні. Метод арт-терапії використовується в різних напрямках, основними ж є психодинамічний та гуманістичний.

Арт-терапевтичні методи в роботі з дітьми дозволяють відредагувати драматичні почуття «тут і тепер» та виразити їх в адекватній, соціальноприйнятій формі. М. Наумбург наголошує, що вираження драматичних переживань клієнтом дозволяє встановити контакт у парі клієнт-психолог більше близьким, адже психолог виконує в даній діаді підтримуючу функцію, підштовхує клієнта до розуміння змісту створеного ним образу.

У даний час в арт-терапію включаються і такі форми творчості, як відео-арт, інсталяція, перформанс, комп'ютерна творчість, де візуальний канал комунікації відіграє важливу роль. Дієвим засобом психокорекції виступає казкотерапія. Через казку перед дитиною розкриваються глибини її власного внутрішнього світу, відбувається знайомство з основними психологічними поняттями, розвивається її індивідуальність. З огляду на це вважаємо за доцільне використання казкотерапії у психокорекційній роботі з дітьми, які мають мовленнєві порушення

Останнім часом у всьому світі значно зросла популярність казки. Психологічна казка визначається як авторська історія, яка містить вимисел, відповідає оптимальному ходу природного психічного розвитку дітей через розвиток самосвідомості і передає в метафоричному вигляді інформацію про внутрішній світ людини.

Основна мета такої казки - вплив на особистісний розвиток шляхом допомоги в усвідомленні своїх особливостей.

Казка вчить жити. Вона може вилікувати. А інакше – навіщо б наші предки витрачали дорогоцінний час на їх створення? Навіщо присвячували вечірні години казкам та привертали дитячу увагу до них? Та й хіба тільки діти були слухачами казкарів? Із задоволенням казки слухали дорослі, бо де ще можна себе відчуті подалі від життєвої суєти й труднощів, як не в гарній казці? Ось саме ці терапевтичні властивості казки і стали особливим засобом для побудови нового напрямку практичної психології казкотерапії.

Мандала-терапія є однією з різновидів арт-терапії, поєднуючи в собі елементи психотерапії, енерготерапії, яка допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості. Мандала-терапія - одне з найбільш сильних і ефективних засобів, яке дає людині життєві сили, допомагає стати тим, ким людина є насправді. Мандала-терапію в роботі з дітьми та дорослими використовують з метою корекції емоційного стану, нормалізації поведінки; діагностики актуального настрою; вивчення групових взаємин; діагностики та корекції конкретної проблеми. Існують такі техніки роботи з мандалою: малюнкові мандали (палітра мандали); насипні мандали (пісок, крупи); групові мандали (побудова спільної мандали, «жива мандала групи», групова мандала Серія Психологічні науки для одного); тибетські енергетичні мандали; розфарбовування християнських мандал (розеткових, лабіринтових, фігурних); класичні тибетські мандали розвитку; мандали «вищих станів» (порожнеча, свобода, любов, розуміння, радість, трансформація тощо); медитація мандали; мандала бажаного стану; велике Коло Мандали Дж. Келлог; парні мандали; побудова мандали «Кам'яний лабіринт»; мандали першостихії; мандала-танок. Той чи інший тип мандали відображає індивідуальну динаміку змін особистості.

Відомо, що деструктивні стани з'являються як наслідок незадоволення позитивних потреб або їх викривлення, особливо це спостерігається коли дитина з особливими потребами втрачає внутрішню енергію для саморозвитку. Посилюється дискомфорт, що призводить до негативних почуттів і емоцій, а також неконструктивних механізмів психологічного захисту. В арт-терапії дітям пропонуються різноманітні заняття образотворчого і художньо-прикладного характеру (малюнок, графіка, живопис, скульптура, дизайн, дрібна пластика, різьблення, випалювання, чеканка, гобелен, мозаїка, фреска, вітраж, всілякі вироби з хутра, шкіри, тканин і ін.), які спрямовані на активізацію спілкування з психотерапевтом або в групі в цілому для більш чіткого, тонкого вираження своїх переживань, проблем, внутрішніх суперечностей, з одного боку, а так само творчого самовираження – з іншого.

В наш час неможливо залишитися байдужим, інтенсивність подій така, що немає часу розслабитися, чи віддатися горю, чи відчуті біль, а потрібно «взяти себе в руки» і рухатися далі. І кожна наступна подія накладається на попередню, посилюючи стан травматизації. Все, що відбувається останнім часом в країні, є колективною травмою для нашого суспільства.

Власні переживання кожним сприймаються не як унікальні, а як масові, поділені з великою кількістю людей. Навіть просто знаходячись поряд зі смертю,

поряд із горем, болем іншого, людина потрапляє в травматичну ситуацію – вид шокової травми «Я – очевидець».

Психосоціальне відновлення особистості є складовою соціально-психологічної реабілітації – системи заходів, спрямованих на відновлення та створення нових соціальних, групових, родинних зв'язків, реадaptaцію в професійному середовищі та трудовому колективі, формування мережі соціально-психологічної підтримки.

Стратегія психосоціального відновлення особистості це усвідомлення існуючих проблем психічного профілю, вивільнення та усвідомлення, диференціація сильних почуттів, що супроводжують кризові стани, важкий період життя, пошук та створення ресурсів, прийняття ресурсів виживання та подолання, що задіяні в травматичному чи кризовому досвіді, переосмислення власного досвіду та прийняття себе «нового», побудова нових когнітивних, комунікативних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та привласнення нових ресурсів, можливостей та здібностей.

Впровадженню цієї стратегії повністю відповідає методологія арт-терапії як методу допомоги особистості, в тому числі соціальнопсихологічної.

Арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності. На жаль, іноді в колі фахівців з психотерапії в Україні використовують термін «арт-терапія» для того, що нею не є, що призводить до дискредитації методу. Часто арт-терапія перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на розваги, дозвілля. В той же час фахівці когнітивноповедінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, адже повністю не розуміють особливості застосування творчості в реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості.

Тож, якщо коротко визначити переваги застосування арт-терапії з метою психосоціального відновлення особистості, то:

1. Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Дає можливість через творчість обійти «цензуру свідомості», роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті.

Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах. Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється клієнтом, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі.

Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта.

Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви) .

Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки.

Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття в світі.

Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

#### **Література:**

1. Антипова К. Тістопластика та казкотерапія: робота з учнями початкових класів / Катерина Антипова // *Психолог*. 2012. № 13–14. С. 13–14.
2. Бабій. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І. В. Бабій. Умань, Алмі. 2014.
3. Вознесенська, О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 5–8.
4. Стреж, Л. Техніка «мандала»: [техніка з трансперсонального напрямку арт-терапії] / Людмила Стреж // *Психолог дошкілля*. 2013. № 1. С. 18–21.
5. Терлецька, Л. Г. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психічного здоров'я особистості / Л. Г. Терлецька // *Психологічна газета*. 2006. № 1. С. 3–14.
6. Чернявська, О. Сприйняття кольору дітьми / О. Чернявська // *Психолог. Шкільний світ*. 2007. № 17. С. 25–27.

**Шапошніков А. О.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького  
**Прокоф'єва О. О.**

## **ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Емоційне вигорання – це стан психічного, емоційного та фізичного виснаження, спричинений надмірним хронічним стресом. Ключовим чинником котрого є хронічне перевантаження, спричинене стресом на роботі, війною чи особистими проблемами. Найчастіше цей термін використовується саме в контексті професійної діяльності. Емоційне вигорання забирає енергію, що автоматично призводить до втрати мотивації та впевненості в собі, зниження продуктивності та бажання інвестувати в проекти. В науковий обіг поняття «емоційне вигорання» було введено Б. Г. Ананьєвим у 1969.

Синдром професійного вигорання – це феномен особистісної деформації та низка негативних психологічних переживань, пов'язаних зі стресом професійної діяльності. Стрес, який виникає під час роботи, можна розділити на наступні категорії: робочий стрес (пов'язаний з умовами праці, робочим місцем), професійний стрес (пов'язаний з професією, типом чи видом діяльності), організаційний стрес (стрес через негативні впливи). вплив на людину особливостей організації, в якій вона працює) [1].

У 1993 р. на конференції з питань дослідження емоційного вигорання в Сан-Франциско вченим вдалося узагальнити різні дослідження цього феномену, що знайшло відображення в трьох положеннях [2, 117]:

1. Структура синдрому емоційного вигорання складається з трьох елементів: психоемоційне виснаження, деперсоналізація (цинізм) і зниження кар'єрних досягнень. Психологічне та емоційне виснаження означає відчуття емоційного виснаження та втоми, викликане власною роботою. Компонент психологічного та емоційного виснаження є основним структурним елементом вигорання. Деперсоналізація означає прийняття цинічного або емоційного ставлення до роботи.

2. Вигорання є відносно незворотним явищем.

3. Синдром професійного вигорання поширене професійне явище, але більше він притаманний фахівцям, які працюють у «підтримуючих» професійних сферах.

Проте К. Маслач та інші вчені [3, с.490] звертають увагу на те, що емоційне вигорання пов'язане не лише з роботою, а й із самим життям, тобто емоційне вигорання може виникати і в сімейному оточенні, хобі тощо. Емоційне вигорання – це захисний механізм психіки і реакція на зовнішні подразники, що проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоцій. Емоційне «вигорання» відбувається в процесі життєдіяльності людини, чим воно відрізняється від різноманітних форм емоційної ригідності, які визначаються органічними причинами – особливостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями. Воно не виникає раптово, а відбувається поступово, через кілька фаз або стадій:

Етап 1 – для всіх джерел характеризується повною участю в процесі та сумлінним виконанням обов'язків;

Етап 2 – при настанні втоми, інтерес до занять починає падати;

Етап 3 – підключаються системи страху та захисту;

Етап 4 – проявляються наслідки зниження імунітету, самозаглибленості та відстороненості від трудової діяльності;

Етап 5 – наповнений безнадійністю та безглуздістю [4, с.100].

Серед симптомів емоційного вигорання слід відмітити фізичні симптоми. Наприклад, різке підвищення втомлюваності; головний біль; сприйнятливність до змін зовнішнього середовища; зміни артеріального тиску; астенія (безсилля, слабкість); обмеження рухів шиї, болі в спині; мимовільні рухи – стискання кулаків, скованість; збільшення чи втрата ваги; задишка; безсоння; статева дисфункція.

Емоційні симптоми теж досить різноманітні: недостатність емоцій, не емоційність; песимізм, цинізм і черствість в роботі та особистому житті; байдужість і втома; відчуття фрустрації і безпорадності, безнадія; дратівливість, агресивність; тривога, посилення ірраціональної тривожності, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; нервові ридання, істерики, душевні страждання; втрата ідеалів чи надій, чи професійних перспектив; збільшення деперсоналізації власно чи інших (люди стають безликими, як манекени); переважає почуття самотності.

В динаміці розвитку вигорання, що схоже на розвиток стресу, наявні три фази: 1) нервове (тривожне) напруження, що створюється внаслідок постійної психоемоційної атмосфери, нестабільних, загострених обставин, підвищеної відповідальності й ускладнень у взаємодії з оточенням; 2) резистенція (протидія), що виявляється в намаганні відгородитися від згубних дій і їх наслідків; 3) виснаження – обнуління всього психічного стану внаслідок того, що виявлений опір був неефективним.

Підсумовуючи, можна побачити, що професійне вигорання в умовах воєнного стану є поширеним явищем серед усіх педагогічних працівників, у тому числі практичних психологів та соціальних педагогів. Крім того, спеціалісти психологічних служб, зокрема, можуть відчувати специфічні професійні умови вторинної травми, пов'язані з «втомою від співчуття». Вигорання педагога та «втома від співчуття» роблять освітній процес менш безпечним навіть у дистанційних форматах.

Основна рекомендація при емоційному вигоранні – це вміння зберігати рівновагу всіх сил організму (психофізіологічний рівень) і в усіх сферах життя. Стрес просто показує, де цей баланс порушений і на чому ви повинні зосередити свою увагу та прийняти своєчасні, конструктивні рішення щодо збереження свого психічного здоров'я.

#### **Література:**

1. Величковська С. Б. Залежність виникнення та розвитку стресу від факторів професійної діяльності педагогів (2005)

2. Старчекова Є. С. Синдром вигоряння: діагностика та профілактика. 2-ге вид. 2008. 336 с

3. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Ковальчук О. С., Федосова Г. Л., Філатова О. Ф., Філь О. А. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів. К.: «Міленіум», 2004. 24с

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач лабораторії екологічної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
професор кафедри соціальної психології факультету психології  
Київського національного університету імені Т.Г. Шевченка,  
м. Київ, Україна

## **СВОБОДА В ЕКОПСИХОЛОГІЧНОМУ ПІДХОДІ**

Свобода є природнім станом будь-якого живого організму.

Свобода виявляється як можливість здійснення життєдіяльності відповідно до свого ества. На найпростішому, примітивному рівні це означає можливість бути відповідним своїм актуальним потребам. Така можливість з'являється тільки в тому випадку, коли структура потреб є конгруентній системі умов життєдіяльності, а форми поведінки й організації активності відповідають водночас і потребам, і середовищу.

З великим ступенем умовності ми можемо стверджувати, що первинна форма свободи життєдіяльності виникає й здійснюється як можливість реалізації (задоволення) будь-яких потребнісних станів організму за рахунок власної активності індивіда. Ця теза вимагає суттєвих пояснень.

По-перше, ще раз підкреслимо, що йдеться не про автоматичне задоволення потреб, а тільки й винятково про можливість їх задоволення, тобто про потенційність, яка ще повинна бути реалізована. Прихильники жорсткого детермінізму постійно висувують тезу про детермінованість потребнісних станів біохімічними й фізико-хімічними процесами, вважаючи це значущим аргументом проти ідеї свободи як такої. Однак нам представляється, що такий аргумент просто зміщує предмет обговорення й дослідження в принципово інший системний простір – у простір механічних систем, де, дійсно, говорити про свободу не доводиться. Тобто, як тільки предметом дослідження стають які-небудь електричні процеси й імпульси у мозку, чи процеси окиснення у м'язах або якоїсь дегідрогенації (і так далі нескінченно), то з неминучістю зникає сама предметність свободи й, відповідно, можливість її обговорення.

По-друге, свобода виявляється тільки там, де зв'язок між потребами організму і середовищними умовами є тільки імовірнісним, тобто не є одно-однозначним, а передбачає особливу дію по встановленню цього зв'язку самим індивідом як носієм потребнісного стану. В лабораторних дослідженнях ця теза, як правило, просто ігнорується, що призводить до отримання артефактів та побудови викривлених моделей. Тільки там, де є елемент невизначеності середовищних умов, а задоволення потреб може здійснитися виключно за рахунок власної активності індивіда, можна шукати прояв свободи.

Ми тепер можемо уточнити наше уявлення про свободу й задати перше, уже власно психологічне визначення: Свобода – це можливість індивіда встановлю-



вати зв'язок між своїми потребнісними станами й навколишнім середовищем за допомогою власної активності. Для подальшого психологічного аналізу ця теза повинна бути розгорнута, як мінімум, у трьох аспектах.

1. На рівні будь-якої розвинутої живої системи, тим більше на рівні людини, звичайним явищем є стан одночасної актуалізації різнорідних і різноспрямованих потреб. Це означає виникнення й необхідність розв'язку надзвичайно складної психологічної задачі на диференцію й установаження структурно-функціональних (або ієрархічних) зв'язків між цими різнорідними потребами. Результатом вирішення цієї задачі є встановлення індивідом провідного (і, відповідно, системи додаткових) мотиву майбутньої активності. У цьому сенсі мотиви виникають не як результат зустрічі потреби із предметом її задоволення (як це традиційно тлумачиться, наприклад, за О. М.Леонтьєвим), а як результат суб'єктивного встановлення потребнісних пріоритетів.

Не вдаючись зараз у детальне обговорення механізмів такої диференції вкажемо, що вона передбачає наявність здатності безпосереднього розуміння власних потребнісних станів, що забезпечує можливість їх усвідомлення та артикуляції. Треба відзначити, що ми, слідом за В. М.Бехтерєвим, вважаємо, що потенційно усвідомленню підлягають будь-які психічні стани, але тут ми додамо, що сама процедура усвідомлення приводить до трансформації психічних станів. Усвідомлення власних потребнісних станів виражається в можливості їх артикуляції у вигляді хотінь і бажань, досить ясних для самого суб'єкта, а свобода виявляється у акті самовизначення індивіда відносно власних станів. Здатність до самовизначення стає першим психологічним механізмом забезпечення свободи індивіда, а процедури самовизначення набувають універсального значення, що дає змогу особистості усвідомленого ставлення до будь-якої предметності, включно всесвіт у цілому. Таким чином, у цьому аспекті свобода здійснюється в акті самовизначення особистості стосовно себе самого і універсаму всесвіту, як усвідомлене ставлення до «себе у всесвіті» і «всесвіту у собі».

2. За елементами оточуючого середовища не закріплено їх значення для розгортання життєдіяльності індивіда, Кожна ситуація розгортання активності індивіда потребує від нього особливої дії по встановленню ситуаційного значення (смислу) певних елементів середовища відносно актуального стану, тобто наділення елементів середовища значення предмету активності (визначення цілі), структурування умов розгортання дії, опредмечування засобів і способу дії тощо. Інакше кажучи, кожен акт життєдіяльності передбачає визначення оточуючого середовища у формі ситуаційної задачі, яка не має однозначного способу вирішення (за винятком тих форм активності, які у науці отримали назву «безумовних рефлексів»). Свобода у цьому аспекті і полягає у спроможності безкінечного визначення і перевизначення одних і тих самих елементів середовища відносно власної активності у формах цілі та умов здійснення життєдіяльності. Спираючись на визначення С. Л.Рубінштейна, що «задача – це ціль дана у визначених умовах», ми можемо стверджувати, що свобода полягає у здатності необмеженого визначення і перевизначення задач життєдіяльності у конкретній середовищній

ситуації. Ми можемо це визначення ще скоротити і стверджувати, що свобода полягає у довільному цілепокладанні, від його самих простих форм визначення предмету хотіння до найскладніших форм проектування власної особистості.

3. Встановлення зв'язків – між власними станами, між станами і умовами, між елементами середовища тощо – завжди є особливою проблемою, бо зв'язок між предметом та умовами задоволення потреби завжди має певну невизначеність та надлишковість, а самі зв'язки не існують як визначена предметна чи онтологічна даність. Зв'язки можна тільки встановити через певну інтелектуальну активність, через створення моделей зв'язків різнорідних елементів.

Сама інтелектуальна активність може здійснюватися у двох принципово різних формах:

– у формі «відображення», яка здійснюється через пізнавальну активність (від простої схеми проб і помилок, до найскладніших форм наукового дослідження, включно споглядання, інтуїції тощо);

– у формі «породження», яка здійснюється через творчу активність (від простої уяви до найскладніших форм конструктивного та проектного мислення).

Ці форми взаємопов'язані та доповнюють одна одну, та у своєму функціонуванні утворюють простір освоєного всесвіту, тобто того всесвіту який стає «своїм» для індивіда. У цьому вимірі свобода полягає у нескінченній численності можливостей утворювання «своїх» Всесвітів. Цей утворюваний, психо-логічний всесвіт може існувати і залишатися тільки у просторі індивідуальної свідомості, а може опредмечуватися і набувати своєї зовнішньої форми, відкритої і доступної для інших людей. В цій своїй зовнішній формі індивідуальний всесвіт стає новою умовою життєдіяльності для всіх інших, що у свої сукупній динаміці утворює нескінченність породження світу і таку ж нескінченність свободи його розуміння і побудови.

Таким чином, у психологічному плані ми можемо розглядати свободу як невід'ємну, атрибутивну властивість особистості, яка існує і проявляється через здатність до самовизначення, цілепокладання та інтелект індивіда.

В екопсихологічному плані ми можемо сформулювати гранично жорстку тезу: еволюційно психіка виникає і розвивається як природний інструмент подолання механістичного (фізико-хімічного) детермінізму і утвердження свободи як принципу і провідного способу організації життєдіяльності, як на індивідному, так і на соціальному рівнях її здійснення.

**Шевченко Л. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Михайлова О. І.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

**Постановка проблеми.** Російське повномасштабне вторгнення на територію суверенної держави України, агресивні військові дії ворога, численні обстріли цивільної інфраструктури та житлового фонду України змінили життя мільйонів українців та спонукали до вимушених міграцій. Частина громадян України набули статусу внутрішньо переміщених осіб, інша частина – скористалася можливістю виїзду за кордон.

За інформацією уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, станом на 1 грудня 2022 року більше 14,5 млн громадян України виїхали з України після 24 лютого 2022 року, це переважно жінки та діти. Приблизно 7,7 млн українців зареєстровані в країнах Європи як отримувачі тимчасового захисту. В Україні зареєстровано 4,7 млн внутрішньо переміщених осіб.

Пережиті внаслідок бойових дій певні психотравмуючі події спровокували суттєві проблеми в першу чергу в емоційній сфері вимушених переселенців. В умовах гострого стресу особи зазначеної категорії часто переживають стан невизначеності щодо майбутнього, яке може включати можливе повернення на батьківщину або вибір життя на чужині. Нова кризова реальність призводить до психологічних порушень, втрати душевної рівноваги, зрушення самосприйняття та ідентичності постраждалих від російської агресії.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати особливості переживання стану невизначеності вимушеними переселенцями як психотравмуючої ситуації особистості.

**Результати дослідження.** Вимушений переїзд – це серйозне випробування, до якого зазвичай ніхто не готується й не планує заздалегідь. Найсуттєвішим мотивом до термінової евакуації після повномасштабного вторгнення стала, передусім, тривога за життя дітей, близьких, власне життя. Впливовими факторами, що спонукали українців до евакуації у пошуках безпеки, стали жахи війни й бойові дії неподалік від житла, страх та небажання жити в окупації [3].

Незнайоме середовище – це завжди дискомфорт і стрес, тому що наш мозок все нове й невідоме сприймає як небезпеку. Навіть в концепції психології стресу

існує таке поняття як «адаптаційний синдром» – це комплекс різноманітних реакцій захисного характеру, що виникають в організмі людини у відповідь на значні пошкоджувальні діяння (стресори) [8; с. 193]. Тож не дивно, що незадоволення нагальних людських потреб, страх невідомого, туга за втраченим – часто породжують відчуття невизначеності та тривоги у вимушено переміщених осіб.

А. Коллі-Шамне і В. Старцева, аналізуючи специфіку вимушеної міграції українців, підкреслюють, що ситуація переселення мала непрогнозований та спонтанний характер, що само по собі спричиняє стан невизначеності та дезадаптації (пошук транспорту, пального, переповнені автобуси та поїзди, корки на дорогах та на кордоні, велика кількість дітей різного віку, невизначеність, відсутність чіткого плану та пункту призначення тощо). Більшість українців у перші тижні міграції перебували «в режимі виживання» і були зосереджені на адаптації до нових умов (житло, робота, школа для дітей тощо). По прибуттю у приймаючі країни їм доводилося долати кризу за кризою, оскільки після переїзду настає період неминучої вимушеної психологічної адаптації в умовах чужого соціокультурного та мовного середовища [6].

У різноманітних дослідженнях показано, що трагічні події війни негативно відображаються на психіці українських вимушених мігрантів. Для них характерними є емоційна, когнітивна, поведінкова, соціальна та професійна дезадаптація [2]; відчуття тривоги і страху, панічні напади, травма свідка, особливо в осіб, що бачили смерть близьких; соматоформні розлади, порушення меж на тілесному, особистісному, індивідуальному, інформаційному рівні [1].

В. Педоренко, характеризуючи особливості психоемоційного стану українських переселенців, які отримали захист в Німеччині, відмічає наявність у респондентів високої тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, почуття провини, сорому і страху, емоційної напруги, роздратованості, нестриманості, труднощів у взаємодії з оточуючими, заниженої самооцінки, уникнення труднощів, боязнь невдач, негнучкість у поведінці, у поглядах, переконаннях [7].

О. Завгородня та О. Краєва акцентують увагу на тому, що переживання та тривоги вимушено переміщених осіб зазвичай пов'язані з втратою рідних домівок, майна, надій, руйнуванням особистих, родинних та фахових проєктів [5; с. 74]. Крім того, загострити адаптаційний процес за кордоном та сприяти виникненню стану невизначеності можуть такі чинники стресу, як дискримінація, економічні труднощі, мовні бар'єри, втрата підтримки сім'ї, недостатній доступ до соціальних, освітніх та медичних послуг тощо.

Однак науковцями відзначаються також і позитивні особистісні зміни в українців внаслідок впливу подій війни: спостерігається активізація альтруїзму, соціальної співпраці, згуртованості, здатності до консенсусу, зростає патріотична спрямованість, волонтерська активність, оптимізм в очікуванні перемоги в війні [9], підвищується здатність до рефлексії, організованість, автономність, емоційна стійкість, конкурентоспроможність [4].

Л. Бахмутова і А. Неска підкреслюють, що незважаючи на всі труднощі, українські біженці демонструють величезну психологічну силу та життєстійкість,

що полегшує процес їхньої адаптації. Провідним особистісним ресурсом для українських біженців, які залишились у Польщі, виявилась професійна життєстійкість. Цей ресурс допомагає українським біженцям позитивно протистояти життєвим негараздам, адаптуватися від стресів, викликаних війною та вимушеним переміщенням, впоратися з тягарем різноманітних існуючих факторів за кордоном, повернутися до здорового психологічного стану, зберегти дітей, родинні зв'язки, врятувати Україну [2].

Варто відмітити, що в країнах Європи для осіб з України створені сприятливі умови стосовно матеріального та соціального забезпечення, допомога у перекваліфікації та працевлаштуванні. Окрім того, у світі існує багато організацій, які надають підтримку та допомогу вимушеним переселенцям. Наприклад, ООН та її спеціалізовані агенції, такі як United Nations High Commissioners for Refugees (UNHCR) та IOM, працюють з вимушеними переселенцями у всьому світі, надаючи допомогу в галузі охорони здоров'я, освіти, захисту прав та соціальної інтеграції. Більшість науковців та практиків єдині у думці, що психологічна підтримка являє собою систему заходів, які спрямовані на активізацію наявних та створення додаткових психічних і особистісних ресурсів з метою забезпечення життєздатності та конструктивного функціонування людини в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [10].

**Висновки.** Отже, теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволив нам з'ясувати, що вимушене переселення є психотравмуючою ситуацією в житті людини. Багато українців, змушених залишити свої домівки та свій звичний спосіб життя задля власної безпеки та безпеки родин, перебувають за кордоном у стані невизначеності та тривоги. Вони часто відчують емоційний і фізичний дискомфорт через нові умови, іншу мову, культуру, правила життя, традиції тощо. Невідомість і невизначеність лякають і погіршують стан особистості. Це може бути надзвичайно складним досвідом та призвести до проблем як з фізичним, так і психічним здоров'ям, а також вплинути на адаптацію до нових умов життя.

Вивчення особливостей психоемоційного стану вимушено переміщених осіб є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги. Перспективами подальшого дослідження є підбір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження особливостей переживання стану невизначеності зазначеної категорії населення та створення практичних рекомендацій щодо надання психологічної допомоги в кризових умовах.

### **Література:**

1. Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах. Психологія російсько української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ 7 квітня 2022 року. Київ: Талком, 2022. С.5–6.
2. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. V: Психологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.22. С.3–18.

3. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. Науково-теоретичний альманах Грані. 2022. Том 25. № 6. С. 143–156.
4. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1 (01). С. 125–128.
5. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України. 73, 3 (Трав 2023), С.73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>
6. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду: матеріали Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С. 234–238
7. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
8. Поджинська О., Ятищук А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Випуск 53. 2023 Габітус (науковий журнал з соціології та психології) С.192-196. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
9. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116–122
10. Ятищук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців постраждалих від російсько-української війни. Випуск 53. 2023 Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, Тернопіль, 28–29 квітня 2023. Тернопіль, 2023. С. 157–159.

**Шеляг З. М.**

здобувачка II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ ТА ЇЇ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК В УМОВАХ ВІЙНИ**

Останнім часом відбулися досить неоднозначні події, що мали вплив на психіку не лише дорослих людей, але також і дітей.

До таких факторів можна віднести й повномасштабне вторгнення РФ на територію України з послідувачими за цим фактом військовими діями, обстрілами, руйнуванням міст, появи переселенців, вимушений виїзд за межі країни. Все це суттєво впливає не лише на соціальний розвиток, але й на розумовий.

Так, дослідники наголошують, що у цій війні діти вважаються також постраждалими, навіть у більшій мірі, ніж дорослі, оскільки у них недосконала психіка. При цьому фактори, що діють на організм дитини зумовлюють затримку психічного розвитку, ускладнення у розвитку найбільш важливих особистісних рис, сприяють ускладненню формування пізнавальних психічних процесів, вносять негативні корективи у загальні механізми психіки, зміщують кризи розвитку, сприяють утворенню негативних структурних утворень у психіці дитини.

Найбільш травматичними факторами війни для дітей є: смерть (особливо втрата батьків); насильство та жорстокість; незадоволення базових потреб (погане харчування, значні фізичні навантаження, відсутність відчуття безпеки, любові та ласки); хаотичність стилю та умов життя; загальна атмосфера горя, страждань та негативних емоцій; деформація «законів суспільства»; тривала ситуація невизначеності; суцільна розруха тощо.

Отже, фактори сучасної війни, які сприяють ускладненню у формуванні пізнавальних психічних процесів, вносять негативні корективи у загальні механізми психіки, зміщують кризи розвитку, сприяють утворенню негативних утворень у психіці дитини.

Варто наголосити, що стрес, який переживають зараз українські діти через війну, призводить до руйнування й тих відділів нашого мозку, які відповідають за запам'ятовування. Звідси й виникає послаблення як когнітивних навичок загалом, так і пам'яті. Зокрема, у дітей 6-7 років переважає мимовільна пам'ять довільну, низький обсяг уваги, фактична перевага кліпового мислення (невміння поєднати обставини ситуації у єдине ціле), відсутність власної самостійності (автономії у поведінці). Ще один з факторів, що пливає на погіршення пам'яті є повітряні три-

воги, особливо вночі, адже організм не відпочиває, сон переривається, тому інформація, яка мала б під час здорового глибокого сну перейти до довготривалої пам'яті, туди не переходить через перерваний сон. Також недостатня кількість сну призводить до того, що дитина не може сконцентруватися на тому, що має запам'ятати протягом дня. Оскільки нервова система дітей недостатньо розвинена, нейропсихологічний розвиток дитини гальмується.

Загалом три чверті українських дітей (75%) виявляють симптоми травми психіки. Таку статистику наводить дослідження, проведене аналітичною компанією Gradus Research. Чим довше триває війна, тим більша ймовірність того, що такі прояви стають хронічними, особливо серед найбільш вразливих верств населення до яких, у першу чергу, відносяться діти [3].

Несприятливі психологічні фактори, що переживають діти під час війни обумовлюють порушення поведінки дітей, нестійку увагу, нестабільну успішність, швидку виснажуваність, неадекватні реакції на середовищні події та призводять до розладів вищих психічних функцій. Постійна тривога і страх знижують якість життя дитини, її мозок повільніше розвивається, їй важко вчитися, засвоювати важливі для неї речі.

Навіть у відносному тилу сучасна українська дитина стикається з реальними загрозами війни. Страх перед ракетними атаками, обстрілами, ймовірність загибелі близьких накладає відбиток на дитину у тому віці, коли кожен день важливий для формування особистості. Варто зазначити, що довготривалий вплив воєнних дій на дітей підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної, дезадаптації. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, небажання розмовляти.

Разом з тим частина дітей, що переживає досвід війни стане більш стресостійкими, цілеспрямованими, більш турботливими й уважними щодо інших, адже психіка людини адаптивна, тому у деяких дітей випрацьовується стійкість до стресових факторів, наприклад тривоги [5]. Тобто, діти війни починають краще орієнтуватися як діяти у стресових ситуаціях ніж її однолітки, що не переживали схожий досвід. Навіть можливий такий феномен, як посттравматичне зростання. Це передбачає посилення психологічної стійкості, підвищення навичок адаптивності тощо.

Завдання дорослих допомогти дітям справитись зі стресом, забезпечити відчуття максимальної безпеки. Для цього необхідно не сварити за емоції страху, гніву, а допомогти прожити їх, щоб залишити болісний досвід у минулому; дати дитині необхідну увагу та забезпечити тілесний контакт; забезпечити можливість для ігор та розвитку.

Варто відзначити роботу П. Сміта, Е. Дирегрова та У. Юле про навчання технікам психотерапевтичної допомоги дітям [2]. В цій роботі автори надають програму психологічних зустрічей з дітьми з метою корекції їх емоційного стану.

Також важливим етапом розвитку дітей, що живуть пів час війни є формування емпатії, здатності до співпереживання та допомоги іншим. Прикладом можуть



стати значущі еталони поведінки, якими можуть бути герої терапевтичних історій, казок, мультфільмів, комп'ютерних ігор, а також оточуючі дитину дорослі [1].

Отже, більшою мірою війна негативно впливає на психологічний стан дитини та її нейропсихологічний розвиток, але хоч діти і дуже вразливі, вони не менш лабільні. Тому, з одного боку, за прогнозами фахівців десь 7 з 10 дітей здатні перетравити стрес без важких наслідків (якщо матимуть підтримку оточуючих). Решті дітей потрібна допомога фахівця, для стабілізації психологічного стану.

### Література:

1. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2001. 197 с.

2. Сміт П. Діти та війна: навчання технік зіцнення / Сміт П., Дирегров Е., Юле У. – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.

3. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. Державна служба якості освіти України. Режим доступу / <https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/yakist-osvity-v-umovahviynu-web-3.pdf>

4. Психіка дітей під час війни. Як допомогти пережити стрес Режим доступу / <https://nv.ua/ukr/opinion/viyana-v-ukrajini-yak-dopomogti-perezhati-stres-ditini-novini-ukrajini-50325084.html>

5. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз Режим доступу / <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>

6. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? Режим доступу / <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

**Шкрєбтієнко О. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЇ УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО**

З позиції психології та мотивації Українські Сили оборони – такі успішні й боєздатні, бо складаються переважно з цивільних. Одні із принципів на яких базується їх переконання – це вільність, через тимчасовість. Вони легко прийшли у військову професію з інших галузей, і так само планують (в основній масі) повернутись до своїх обов'язків, на відміну від професійних військових, які мають діяти згідно чітких інструкцій командування. Аналогія це козаки війська Запорізького – козаки займались господарством, родиною, а у часи небезпеки вирушали на захист країни. У військовій частині поруч служать чоловіки різні за віком та з різних професій – вчорашні столяри, вчителі, адвокати, програмісти, кухарі – кожен додає свої навички у підрозділ та застосовує різні види інтелекту в потрібних ситуаціях, це професійно збагачує колектив. Українські військові приймають рішення креативно, імпровізують, вигадують в критичних ситуаціях на полі бою, на відміну від ієрархічних, силових методів в армії нашого ворога (2).

Соціологічні дослідження ще з 2017 року в Україні про уявлення про військовослужбовців у солдатів строкової служби спостерігаються від моделі героїчного воїна-лідера до воїна-захисника Батьківщини, воїна-лідера. Згідно досліджень уявлень солдатів про українського військового, основними рисами мали стати розум, дисципліна, підготовленість, енергійність, освіченість, впевненість, сміливість, відповідальність. А в ідеальному портреті військовослужбовця до цих основних рис фактору мужності були додані риси комунікативні – дружній, добрий, щирий, відкритий, чуйний, товариський (3).

Український духовний і універсальний погляд на шлях воїна і якості, які йому слід плекати, дає Андрій Зелінський (один із перших капеланів з 2014 року на україно-російській війні) у книзі «Анатомія воїна». Розділ за розділом він акцентує на потрібні якості воїна, подібно до відреченої філософії східних єдиноборств, і в той же час, підтримуючи попереду себе мотивуючий образ Перемоги на шляху воїна. Вивіряючи кожен крок щодня, враховуючи свої помилки, дотримуючись дисципліни. Все існування – буття, жертва особистими бажаннями, постійне навчання та аналіз, – все для того, щоб щодня задати собі питання : «Чи я

хоч на крок сьогодні наблизився до нашої спільної перемоги?». Велике значення автор віддає продуктивній комунікації, об'єднуючій ідеї та хорошому лідеру в колективі. Справжній лідер – той, з яким підсилюються кращі якості кожного вояка, справжній лідер бачить результат і ресурс. Інколи справжній лідер виникає, коли система виходить із ладу і ситуація потребує термінового реагування (1). Тому одна з основних якостей українського вояка є гнучкість, готовність до постійності змін та резильєнтність. Це допомагає зберегти свою психіку здоровою. Важливою ознакою і психічного здоров'я й інтелекту є гумор. Часто чорний гумор, як захисна реакція та можливе витіснення важких подій, допомагають бійцям у найважчі хвилини. До того ж сміх фізично розслабляє парасимпатичну нервову систему та злегка знімає спазми тіла, напругу, в якій постійно знаходяться хлопці.

Війна для нормальної людини – це функціонування психіки в ненормальних умовах. Війна – цивілізаційне потойбіччя (1). Вона руйнує межі реальності, все що було, і людина лишається без звичних для себе механізмів безпеки і захисту. Розуміння життя, мега-досвід розширюється. Військовий, який екзистенційно щодня «перемагає смерть», адже вижив сьогодні, досягає успіху, подекуди відчуває себе «надлюдиною», що інколи самопихато може заслїпити йому очі.

Війна руйнує ту особистість, яка прийшла, і/ або ламає, або формує нову особистість. Воїн народжується в хаосі, невизначеності і безладі. І йому потрібно вибудувати власний простір особистої сили, щоб сформувати себе з власними сенсами, характером, який не скорився хаосу, подолав себе, обставини, і зможе подолати противника. Тому часто військові можуть серйозно не сприймати мало-досвідчених цивільних психологів, а швидше можуть довіритись людям, які теж були «на межі» життя, через хворобу, життєві обставини, і свого часу отримали власну перемогу над життєвими перешкодами.

Отже, ідеальний шлях воїна це постійний стан усвідомлення, роботи над собою і боротьби, і головне це щоденний шлях до мети, зі своїми принципами і особливостями.

### Література:

1. Зелінський А. Анатомія воїна, К.: «Колесо життя», 2023. 216 с.
2. Любка Андрій. Феномен успіху: ЗСУ – армія вільних людей // Радіо свобода 25.05.23 <https://www.radiosvoboda.org/a/ukrayinska-armiya-fenomen-uspikhu-tsyvilni/32426943.html>
3. Мозговий В. І. Особливості соціальних уявлень про військовослужбовців строкових служб // Теорія і практика сучасної психології, 2017. [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2017/15.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2017/15.pdf)

**Юрчак К. В.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Никоненко О. П.**

## **РІВЕНЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОТРЕБИ У САМОРОЗВИТКУ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Проблеми людей, які опинилися в складних життєвих обставинах, є надзвичайно важливим у нашому суспільстві, особливо в умовах війни. В період невизначеності потреба у саморозвитку може мати різний рівень реалізації у осіб, які мають відмінності за рівнем розвитку моральних якостей.

Загалом трьома основними детермінантами саморозвитку є впливи з боку соціального середовища через соціальні інститути та людини самої на себе (самовдосконалення). Ці детермінанти є цілком суб'єктивними і характеризуються процесами, які відбуваються у свідомості людини, тобто осмисленням, оцінкою та відбором позитивних зовнішніх впливів, які лягають в основу її переконань, ідеалів, життєвих цілей, мотивацій і звичок. Ці процеси можна назвати саморозвитком лише тоді, коли вони є свідомими і цілеспрямованими діями особистості, тобто коли людина виступає активним суб'єктом самовиховання, морального, трудового, фізичного та естетичного саморозвитку [1, с. 54].

Війна часто створює небезпечні та непередбачувані умови, які можуть призвести до стресу, травм та втрати близьких людей. Такі ситуації можуть вимагати від людей спрямування своїх зусиль на виживання та безпеку, що зменшує їх здатність до саморозвитку [2, с. 79].

Особи з високим рівнем розвитку моральних якостей можуть мати більшу внутрішню міць та здатність до саморефлексії. Вони можуть зберігати свої моральні принципи та цінності, навіть у важких умовах війни, і продовжувати працювати над своїм особистим розвитком. Також люди з високим рівнем розвитку моральних якостей можуть шукати можливості для вдосконалення себе, навіть ускладнених умовах, шляхом навчання, самостійного дослідження або розвитку нових навичок. У той же час, особи з низьким рівнем розвитку моральних якостей можуть знаходитись у більшій вразливості під час воєнного конфлікту. Вони можуть бути більше заангажовані боротьбою за виживання і задоволенням своїх базових потреб, що затримує їх у саморозвитку. Війна може спричиняти насильство, беззаконня та дезорієнтацію, що ускладнює можливість зосередитись на саморозвитку та особистому зростанні.

Важливо зазначити, що потреба у саморозвитку є притаманною всім людям, незалежно від рівня розвитку моральних якостей. В умовах війни важливо створити умови, які б сприяли саморозвитку людей, незалежно від їхнього морального обличчя, до них доцільно віднести:

1. Забезпечення доступу до освіти та культури. Це може допомогти людям отримати знання та навички, необхідні для саморозвитку.

2. Створення сприятливого соціального середовища.

3. Забезпечення доступу до ресурсів, що може сприяти людям отримати доступ до можливостей для саморозвитку [3].

Отже, проаналізувавши все вище зазначене можна стверджувати, що реалізація потреби у саморозвитку в умовах війни залежить від багатьох факторів, включаючи рівень розвитку моральних якостей, ступінь впливу воєнних подій та доступ до ресурсів для саморозвитку. Незважаючи на важкість сучасних умов, деякі люди все ж можуть знаходити способи для саморозвитку, проте це залежить від багатьох індивідуальних та контекстуальних чинників, які необхідно вивчати з використанням сучасних наукових методів та враховувати в подальшій практичній роботі психолога.

#### **Література:**

1. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник, 2015. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/10371/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_2015%20\(%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.%D0%97.\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/10371/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015%20(%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.%D0%97.).pdf)

2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №. 4. С. 78-83. URL: <https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265/232>

3. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості–запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №. 2. С. 81–85. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197/173>

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Папуча М. В.**

## **ПЕРЕЖИВАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ**

**Вступ:** У статті на основі теоретичного аналізу наукової літератури розглянуто поняття «невизначеність» у контексті різних напрямів психологічних підходів. Розглядається поняття “невизначеності” з позиції переживання, яке стає серйозним випробуванням для особистості у сприйнятті дійсності як щось непередбачуване, вразливе. Зовнішня сторона невизначеності пов’язується з нестачею інформації та непередбачуваністю подій. Інша сторона досліджуваного нами поняття полягає у внутрішньому, суб’єктивному переживанню особистістю ситуацій невизначеності, зокрема ситуації війни,

**Мета статті** – проаналізувати підходи до розуміння поняття невизначеності у філософських та психологічних джерелах, проаналізувати психологічні характеристики ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості

**Ключові слова:** *невизначеність, групова ідентичність, ідентифікація, ситуація невизначеності*

Аналіз наукових досліджень щодо даної проблеми виявляє різноманітність тлумачень невизначеності. Серед українських вчених дослідженням феномену невизначеності займалися такі вчені як К. Артюшина, Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин, С. Литвин, Г. Павленко, В. Семиченко, М. Шаповал).

Зокрема С. Максименко досліджуване нами поняття трактує як стан (процес), що виникає в ситуації об’єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ; П. Лушин розглядає ситуацію невизначеності як перехідні стани, які спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, розглядаючи їх не як загрозу, а як виклик [4]. А. Гусєв, з свого боку, бачить у ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та формування нової ідентичності [2]. За думкою В. П. Зінченка, невизначеність є невід’ємною ознакою самого предмету психології, який охоплює складні переходи між об’єктивним і суб’єктивним. Гносеологічна невизначеність асоціюється з недостатньою достовірністю знань у різних сферах (політичній, економічній, соціальній, технічній) та можливими

проявами цієї невизначеності (лінгвістичними або фізичними) Г. Павленко зазначає що ситуації невизначеності виникають внаслідок як недостатності інформації, так і її надмірного різноманіття [5]; перенасиченості новою взаємодією інформацією (С. Литвин 2019); Однак важливим аспектом є саме суб'єктивна оцінка та сприйняття людиною ситуації як важкої або навпаки, як такої, що відкриває позитивні можливості» [9] Методологічне значення категорії невизначеності досліджував Д. О. Леонт'єв, вважаючи, невизначеність є основою для переосмислення фундаментальних психологічних концепцій, таких як особистість і розвиток (Леонт'єв, 2011).

Спираючись на достатньо різноманітне тлумачення досліджуваного нами поняття, сучасні течії у суспільному розвитку вимагають пошуку актуального термінологічного апарату у галузі психологічної науки..

Розглядаючи поняття невизначеність в культурно-історичній парадигмі нашого сьогодення, зокрема переживання особистістю почуття невизначеності в стані війни, виникає питання, що являється антагоністом чи вірніше було б сказати, протилежним досліджуваному нами поняттю? Чи існує насправді та сама «визначеність буття» або це лише ілюзія, втративши яку індивід лишається деякої передбачуваності, спроможності планувати життя у розрізі перспективи майбутнього? В цьому сенсі поняття «невизначеність» має різні відтінки значень, що дає змогу застосовувати його до різноманітних соціально-психологічних явищ.

Ще з давніх часів людство неодноразово зіштовхнулося з невизначеністю майбутнього і пов'язаними з нею ризиками. Тоді їм не вдалося знайти ніякого раціонального пояснення цієї проблеми, первісні люди зверталися за допомогою у передбаченні майбутнього до шаманів, віщунів, ясновидців. Знання про події, які можуть трапитися у найближчий час, дарували людині впевненість та підготовленість до можливих варіантів майбутнього та його наслідків. В даному контексті ознакою ситуації невизначеності вважається інформаційна недостатність, суперечливість або нечіткість інформації, яка виявляється у дослідженнях прийняття рішень [5]. В більш вузькому сенсі (у розгляді буденності), життя кожної людини пронизане невизначеністю. Важко не погодитися, що і у мирний час складно передбачити, що станеться з в наступну хвилину, завтра, через рік.. В цьому напрямку невизначеність – має іманентну властивість. І сам феномен життя пронизаний загадкою невизначеності. І саме проживаючи життєвий шлях будується історія яка дає відчуття визначеності, достовірності значимості свого існування.

Неперервне зростання темпів соціальних змін зумовлює нашу увагу вивченню особистісних ресурсів та варіантів адаптації, формуванню конструктивної поведінки, розгляду можливої трансформації життєвого плану сучасної людини в умовах невизначеності. Війна і військові дії з боку росії напряму несуть вплив на цінності та права людини. Одна з найважливіших цінностей - це право на життя. Люди змушені жити в стані постійної тривоги та напруженості через загрозу втрати життя або близьких їм людей, а також через

невизначеність щодо того, що може статися завтра. Це може значно ускладнити планування та реалізацію життєвих цілей та планів особистості, оскільки люди вимушені концентруватися на виживанні та захисті від загрози. Люди, які опиняються в цьому середовищі, часто почуваються вразливими та безпорадними через відсутність чіткості щодо свого майбутнього. Така невизначеність може призвести до кризи сенсів, коли людина втрачає віру у свої можливості та у майбутнє, не бачачи чіткого шляху вперед.

Свідоме самовизначення індивіда в системі суспільно-політичних, економічних, ідеологічних, освітніх, професійних, сімейних та дружніх відносин, реалізація життєвого шляху є процесом пошуку свого місця в житті. Критичні умови які диктує нам буденність зумовлюють до пошуку нових шляхів адаптації, знаходячи стратегії вирішення проблем та можливостей покращення якості життя. Як приклад, активно створюються групи з взаємодопомоги, волонтерські організації. Незважаючи на індивідуальність кожної людини, громадян об'єднує спільне відчуття, співпереживання за своє життя, за майбутнє своїх дітей, за воїнів, за країну в цілому. Групова ідентичність певним чином пов'язана з механізмом взаємодії індивідуальної та групової психіки. Автор теорії соціальної ідентичності Г. Теджфел розглядав останнє як частину «Я-концепції» індивіда, яка виникає із усвідомлення свого членства в соціальній групі (або групах) разом з ціннісним та емоційним значенням, що надається цьому членству«... сукупність індивідів, які сприймають себе як членів однієї і тієї ж соціальної категорії, поділяють емоційні наслідки такого самовизначення і досягають певної узгодженості щодо оцінки групи і свого членства в ній» . Належність до певної культури чи культурної групи формує ціннісне ставлення особистості до себе, до інших та суспільства в цілому» [1]. А отже, увага фокусується на когнітивних процесах (категоризація, ідентифікація та порівняння), які лежать в основі виникнення і функціонування групи.

Людина інстинктивно прагне подолати відчуття небезпеки, шляхом співвіднесення себе з певною групою (наприклад, родина, нація, соціальний клас тощо), і, доки ця група існує, вона відчуває впевненість у своїй власній ідентичності. Як приклад, активно створюються групи з взаємодопомоги, громадські об'єднання, волонтерські організації тощо. Групова ідентичність може стати своєрідним механізмом захисту, в умовах нестабільності, непередбачуваності та невизначеності. Зокрема, українська дослідниця К. Мальцева вивчала інтрагрупові захисні механізми в контексті групової, зокрема етнічної, ідентичності. У центрі уваги досліджувалась базальна потреба індивіда в позитивній груповій ідентичності та співвіднесенні себе з групою, яку вона (особистість) високо оцінює. Ця потреба реалізується завдяки ідентифікації з великою групою, основна функція якої – підтримання сталого уявлення про групу в усіх її членів і збереження її позитивної оцінки (Мальцева, 2000).

Категорія ідентичності представляє собою багатоаспектний феномен. Її зміст охоплює різні сторони соціального буття, багатогранність людського досвіду і практичної діяльності людей. У нашому дослідженні ми спробували



усвідомити психологічні механізми що відіграють позитивну роль у переживанні ситуації невизначеності. Очевидно, що зміна історичних, соціальних та політичних умов призводить до перегляду сутності цього поняття. Для змістовного аналізу феномена ідентичності, а також змін, котрі відбуваються у зв'язку з переживанням невизначеності у просторі соціально економічної нестабільності, полягає необхідність у розробці цілісного уявлення про заданий нами предмет дослідження.

Можемо зробити припущення, що відчуття належності до групи може забезпечити психологічний комфорт та відчуття приналежності до чогось «більшого» за окремо взятого індивіда (ідентифікація з соціальною групою), а також сприяти формуванню внутрішньої стійкості особистості в умовах стресу, де взаємопідтримка та спільність цілей можуть сприяти формуванню оптимістичного ставлення до вирішення проблем та впевненості в своїх можливостях. Напрямок подальших досліджень полягає у розробці методів адаптації до несподіваних ситуацій, способів подолання стресу та формування позитивного психологічного ставлення до невизначеності.

#### Література:

1. Бойко В. А. Тенденції у змінах структури соціальних ідентичностей у ситуації нестабільності / В. А. Бойко // *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*: міжвузівський зб. наук, праць. 2010., № 4–5. С. 147–154.
2. Буларчук Л. Ф. Психодіагностика личности. К., 1989. С. 59.
3. Гусев А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.07 / Гусев Андрій Ігоревич. К., 2009. 233 с]
4. Лушин П. В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация [Текст]: монографія / П.В. Лушин. К., 2013. 296 с. (Серия «Живая книга»; Т.2).]
5. Мальцева К. С. Групова ідентичність та інтра-групові захисні механізми / К. С. Мальцева // *Наукові записки НаУКМА*. 2000. Т. 18 : Теорія та історія культури. С. 92–97.
6. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис... на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків, 2020. 289 с.
7. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. Вісник Націон. авіаційного ун-ту. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. праць. Київ : НАУ, 2019. Вип. 2 (15). С. 141–152
8. (H. Tajfel, 1981; Tajfel & Turner, 1986).

**Ярешко М. І.**

здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
**Кошова І. В.**

## **ВІРТУАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

Для покоління сучасних підлітків наймасовішим середовищем комунікації є Інтернет. Настав час нових гаджетів та різноманітних технічних пристосувань, від смартфонів і планшетів до браслетів-кроко та пульсмерів.

Підлітковий вік – це найбільш складний та бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибоким змістом зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку. Це насамперед пов'язано з фізіологічною перебудовою організму, зміною становища дитини у відносинах з дорослими й ровесниками. В цей час формуються ціннісні орієнтації, закріплюються риси характеру та форми міжособистісної взаємодії, розвивається рефлексія, яка змінює перебіг та характер відносин з іншими людьми та ставлення до самого себе [1].

В останні роки все частіше в науковій літературі досліджується така модальність образу «Я» сучасних підлітків, як «Віртуальне-Я». У зв'язку з цим Н. Корольова, І. М. Богдановська та В. Ф. Лугова зазначають, що «віртуальна особистість», «мережева або віртуальна ідентичність», «Я-віртуальне» і т.п. похідні від поняття «Віртуальне-Я», з одного боку, будуються на підставі смислових складових «Реального-Я», з іншого – «Ідеального-Я»[3]. Однак «Віртуальне-Я» – це тільки спосіб соморепрезентації у віртуальному комп'ютерному середовищі.

Досліджуючи «Віртуального-Я» підлітків мережі Інтернет Новікова О. М. зазначає, що головним мотивом комп'ютерної ігрової діяльності є бажання приміряти іншу ідентичність (як правило, близьку до ідеального образу себе)[2]. У зв'язку з цим дослідниця вважає, що підлітки у віртуальному просторі комп'ютерної гри обирають для себе один з двох наступних типів поведінки: а) підліток не відмовляється від реального світу. Він бере активну участь у житті колективу, отримує задоволення від самого процесу гри; б) підліток орієнтований на ескапізм. Його світогляд, стиль життя базується на уявному, підмінюючому реальність світі [2].

Згідно з Власенко Ф. П., у віртуальному просторі порушуються фізичні закони незворотності часу, стійкі стереотипи та культурні звички. Ця реальність формує новий тип людини, якій дуже складно переходити від рівня віртуальної реальності до рівня повсякденної реальності[1].

На думку О. В. Камінської, нездатність у підлітковому віці до сформування адекватного образу «Я» може привести до того, що підліток буде вважати себе неповноцінним, гіршим за інших. Це змушує такого підлітка шукати підтримки в Інтернет середовищі, де спілкуватися набагато легше, адже є можливість зберегти анонімність [2].

Дослідження Д. В. Столбова, наводить такі специфічні особливості Інтернет спілкування:

а) ілюзія анонімності, яка спонукає підлітка до розміщення відвертої та особистої інформації про себе;

б) відчуття безкарності за власні вчинки та дії породжують у підлітка ілюзію всюдозволеності та свободи під час спілкування в Інтернеті;

в) можливість обмеження кола друзів.;

г) ілюзія насиченості життя, яка характерна для підлітків, що в реальному житті є сором'язливими, замкнутими, пасивними, байдужими до подій, явищ або оточення;

д) сміливість та рішучість дій, жага до нових хвилюючих вражень, поривання до ризикованих дій та учинків[4].

В якості ключових особливостей комунікації в мережі Інтернет багатьма науковцями приводяться такі дані: спілкування з ровесниками в цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відсуває на другий план навчання та стосунки з рідними. Виникає невдоволення своїми стосунками з однолітками[2].

Відповідно до Колесник О. О., віртуальне спілкування для багатьох сучасних підлітків більш продуктивне, аніж реальне. Вона стверджує, що в віртуальному світі існує можливість відстроченої відповіді, певний часовий інтервал, за який можна встигнути зосередитись, ґрунтовно продумати відповідь. У цьому сенсі для підлітків спілкування в мережі може бути більш привабливим, насамперед через полегшення самопрезентації [3].

У даному контексті, як вказує А. В. Щекотуров, особливої уваги заслуговує феномен соціальних мереж в Інтернеті, оскільки вони володіють набагато більшим, різноманітним та практично безмежним потенціалом соціальних значень для підлітків, роблячи можливим використання різних практик саморепрезентації.

Отже, на думку більшості науковців[1] комунікація в Інтернет просторі може призвести до негативних наслідків у формуванні власного образу «Я». Тож, на нашу думку, одним з найнебезпечніших наслідків Інтернет-комунікації може бути втеча підлітка у віртуальний світ гри, або соціальних мереж.

### **Література:**

1. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості Інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного*

університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 1. С. 33–36. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvkhp\\_2013\\_1\\_11.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvkhp_2013_1_11.pdf)

2. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування Інтернет - залежності. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 194–204. URL: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/Pspl\\_2013\\_22\\_18.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/Pspl_2013_22_18.pdf)

3. Колесник О. О. Особливості спілкування підлітків в Інтернеті. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. № 15(2). С. 28–33. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vlup\\_2012\\_15\(2\)\\_6.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vlup_2012_15(2)_6.pdf)

4. Столбов Д. В. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогіка. 2014. № 1. С. 327–331. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdpu\\_2014\\_1\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdpu_2014_1_59.pdf)

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ І ВІЙНА

*Збірник матеріалів  
XIV Міжнародної науково-практичної конференції  
23–24 квітня 2024 року*

*За редакцією доктора психологічних наук,  
професора М. В. Папучі*

Технічний редактор – І. П. Борис  
Комп'ютерна верстка та макетування – В. М. Косяк

*Книга друкується з оригінал-макету замовника.*

---

Підписано до друку 14.06.24 р.	Формат 60x84/16	Папір офсетний
Гарнітура Times	Обл.-вид. арк. 26,85	Електронне вид-ня
Замовлення №	Ум. друк. арк. 25,34	

---



Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя.  
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3<sup>А</sup>  
(04631) 7–19–72  
E-mail: [vidavn\\_ndu@ukr.net](mailto:vidavn_ndu@ukr.net)  
[www.ndu.edu.ua](http://www.ndu.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2137 від 29.03.05 р.